REPOSITORIO ACADÉMICO UPC

Procesos Culinarios (HO03), ciclo 2013-1

Item Type	info:eu-repo/semantics/LearningObject
Authors	Del Pozo, Carlos
Publisher	Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)
Rights	Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International; info:eu-repo/semantics/openAccess
Download date	27/11/2023 03:29:39
Item License	http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/
Link to Item	http://hdl.handle.net/10757/271338

UPC
UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS

PRE-GRADO

PROFESOR: **Carlos Del Pozo**

TÍTULO: **Material de enseñanza**

FECHA: Marzo, 2013

CURSO: **Procesos Culinarios**

CODIGO: **HO03**

AREA: **Hotelería y Administración**

CICLO: **2013-1**

INDICE

CAPITULO 1

Historia de la gastronomía **1**
Nouvelle cuisine **5**
Estrellas michelín y guías actuales **5**

CAPITULO 2

Principales exponentes de la cocina pasada y moderna **8**
Gastronomía peruana **11**

CAPITULO 3

Cortes Básicos de verduras **16**
Los cuchillos profesionales **22**
El material de cocción **27**
Modificaciones físicas y organolépticas **34**
Métodos de cocción **37**

CAPITULO 4

Conservación de los alimentos **60**

CAPITULO 5

Temperatura de la cocina, medidas **69**
Conservación de Medidas y Terminologías **72**
La cocina **76**

CAPITULO 6

La lógica de la cocina actual **84**
Presentación y redacción de los menús **86**
Terminología gastronómica **93**

CAPITULO 7

Elaboración de los menús **99**
Ventajas y desventajas de los tipos de menú **100**
Redacción del menú **101**
El menú y el Derecho **103**
Ordenanza y composición del menú **104**
Oferta de ventas promocionales y temáticas **108**
Planificación de los menús **117**

Las cartas **120**

CAPÍTULO UNO

I. Introducción a la historia de la gastronomía

La caza es la más antigua de las actividades humanas y se originó antes del cultivo de la tierra. Parece absolutamente comprobado que el hombre aprendió a cazar luego de siglos de recolectar frutos, raíces, hojas y tallos. Esta nueva actividad le permitió subsistir durante largos períodos de enfriamiento y, gracias a ella, dejó de ser un simple recolector en las épocas que había muy poco que cosechar y abundaba la fauna. Durante el Paleolítico Superior, además de la caza, también se practicó la pesca. Para ello, se usó el arco y la flecha, primer mecanismo compuesto ideado por el ser humano, y luego se utilizaron anzuelos e, incluso, arpones.

Más adelante, en la Edad de Cobre, el hombre se inició en la alfarería y la metalurgia, mientras que las mujeres empezaron a cultivar los granos. La presencia de plantas como castañas, pepinos y melones demuestra que su cultivo se inició en Tailandia y Birmania aproximadamente en el año 9750 a. C. China, a pesar de haber sido poblada por hombres muy primitivos, conoció la agricultura probablemente más tarde. Puede decirse que, con ella, los pueblos antiguos iniciaron su historia laboriosa y productiva. Así, el hombre comienza a asentarse y deja de ser nómade.

II. La cocina egipcia

Lo que se conoce de su vida cotidiana nos hace suponer que el egipcio medio se alimentaba de pan, legumbres, cerveza y cebollas. En los períodos de hambruna, la alimentación se restringía a lo mínimo indispensable para la supervivencia. No obstante, Egipto era riquísimo en producción agrícola, convirtiéndose en la primera gran potencia económica de la Historia. Igualmente, los egipcios fueron los primeros en domesticar los animales de manera sistemática, no solo para el trabajo, sino también para la alimentación.

La agricultura del Delta del río Nilo proporcionaba los recursos para la alimentación cotidiana. Junto con las lentejas, famosas durante toda la antigüedad y exportadas más tarde a Roma y Grecia, los habitantes de Egipto comían otras muchas legumbres, hortalizas y frutos. También consumían los tallos tiernos del papiro, y las raíces y bulbos del lotus, costumbre que continúa hasta la actualidad. Conocían la cría de pintadas, perdices y codornices, pero la gallina originaria de Oriente apareció muy tardíamente. Tampoco fueron muy partidarios de los productos lácteos. Las

clases acomodadas comían de forma abundante bueyes, terneras, cabras, ovejas, cerdos y gansos. La pesca parece haber sido muy practicada, y alimentaba a la población de las zonas fluviales y costeras. En cuanto a los frutos, existían grandes cantidades de higos, dátiles, granadas, uvas y almendros. También fue muy importante la apicultura, que proporcionaba la necesaria miel para endulzar los alimentos.

De otro lado, la religión egipcia fue muy compleja e incluía sacrificios, siendo los animales más usados para ellos los toros, los cuales eran rellenados con pan, frutas y miel. Aunque existía el vino, la bebida nacional de los egipcios fue la cerveza. Entre los cereales, se cultivó primero el trigo, y luego la cebada, la avena y el centeno. Una de las consecuencias de este tipo de cultivo es el descubrimiento del pan. Cabe anotar que se ignora cuándo se empezó a cultivar el trigo por primera vez, así como el lugar dónde se fabricó la primera piedra para moler, que fue evolucionando hasta la aparición del molino.

La civilización egipcia, esencialmente agrícola, es la primera que hizo del cultivo de los cereales una labor cotidiana. No se conoce cuándo los egipcios incluyeron la fermentación en la elaboración del pan, aunque algunos historiadores creen que el secreto de este proceso fue descubierto en distintos lugares independientemente. Sin embargo, es probable que conocieran, primero, la levadura de la cerveza y luego la del pan, quizá como consecuencia de la primera. La repostería egipcia fue importante, al igual que la confección de pasteles de carne. El foie-gras, que hoy se tiene por símbolo de la cocina francesa, es uno de los platos más antiguos de la historia, ya que el ganso fue el gran volátil de la civilización egipcia. Se cree que este fue el primer volátil que se domesticó.

III. La cocina griega

Para Occidente, Grecia ha sido la principal fuente de inspiración en el arte culinario, como en tantas otras manifestaciones artísticas. Los griegos fueron los primeros que conocieron el valor de los condimentos tal como los usamos hoy, así como el uso moderado de los aromas. Además, perfeccionaron el proceso de elaboración del pan. Ante la escasez del agua de ríos y lagos, aprovechaban la abundancia del mar y sus productos vivos. En aquellos días, el pescado de río era más apreciado que el de mar, ya que este era alimento de los marineros. En cambio, el pescado de río llegaba con noble pompa a la mesa de los ciudadanos adinerados.

Uno de los siete legendarios cocineros griegos, Egis de Rodas, pasó a la historia por haber llevado a las cocinas aristócratas la perfecta cocción del pescado. No obstante, los atenienses tardaron en apreciar el pescado, y demoraron mucho en colocarlo en las mesas. Cuando finalmente

lo hicieron, le dieron cierta vivacidad, cocinándolo con orégano, hinojo y comino. Con el paso del tiempo, el gusto de los griegos varió totalmente. Opiano, en el siglo II d.C., elogió la pesca y sus productos, mientras que Aristóteles, por su parte, registró ciento diez clases de pescados. En la época helenística y romana, la cocina de pescado llegó a la artificiosidad que caracterizaría a la cocina de los césares.

El pescado principal era el atún, cuya carne era conservada, como hoy, en aceite de oliva. Luego estaba la chita, la sardina, el salmón, el congrio, el pulpo, el pez espada, el esturión (que les desagradaba por su fama de pez antropófago). Igualmente, los crustáceos y moluscos tuvieron sus aficionados. Todas las carnes que hoy conocemos fueron disfrutadas por los griegos. A Atenas llegaban las mejores carnes del Ática, montaña perfumada en la primavera con laurel, tomillo, orégano, salvia, culantro y el inolvidable tapiz de anémonas violáceas, rosas y blancas. Al mismo tiempo, la carne de cerdo se usaba frecuentemente y en muchas formas, a diferencia del caso de los egipcios o hebreos, quienes no disfrutaban de ella por sus creencias religiosas.

La leche de oveja y de cabra eran las únicas que existían. Aunque aún se desconocía su derivado, la mantequilla, sí se producía queso de cabra. Las vacas que se alimentaban en campos pobres, debido a la falta de agua, apenas podían alimentar a sus becerros. Además, se inventó la morcilla y, en la época helenística, se inició el diverso y rico arte del relleno. Rellenaban los lechones con aceitunas, higos, yemas de huevos, ostras y otros moluscos. Asimismo, abundaban las aves de granja, tales como los pollos, las pintadas, los patos, los gansos y los pavos reales. La caza fue abundante y muy cotizada. Los leones, las panteras, los jabalíes y las liebres eran solicitados en gran medida, al igual que las aves de caza. La liebre, cazada con arco y flecha, era aderezada con aceite, comino, tomillo, orégano y cebollas.

Los primeros cocineros griegos fueron panaderos y fabricaron la galleta de pasta sin levadura, además del pan tal como lo conocemos nosotros, inventado por los egipcios. En el siglo II d.C., un escritor ateneo clasifica hasta setenta y dos clases de pan. Por otro lado, la oliva era muy apreciada y su maduración tenía tres usos. El primer prensaje se utilizaba como grasa comestible; el segundo, como óleo para ungirse en el cuerpo; y el tercero, como combustible para el alumbrado. Los olivares del Ática, cuya ufanía se debía a las subvenciones de Pisístrato, fueron destruidos en la guerra del Peloponeso, lo que fue una de las causas de la ruina de Atenas. Se debe recordar que un olivo tarda dieciséis años en dar fruto y cuarenta en llegar a la madurez plena. La economía ateniense no pudo esperar.

IV. La cocina romana

Los romanos habían sido sobrios durante toda la época republicana, hasta que tuvieron contacto con los griegos y los pueblos de oriente a través de las guerras de conquista. Aprendieron de Grecia que existía un arte culinario —el «ars magirica» como lo llamaron, ya que cocinero en griego es «magiros»—, mas descubrieron también que era muy costoso atraer a los cocineros helenos. Para entonces, los cocineros en Roma eran considerados como los esclavos menos apreciados. Durante su apogeo, Roma protagonizó un proceso que no se volvería a repetir hasta el siglo XVI, con el descubrimiento de América: la aclimatación de nuevos productos en Italia venidos de todas partes del mundo. Esto hizo que se ennoblezca y refine el régimen de comidas, con lo cual la gastronomía se convirtió en un factor de civilización.

A partir del gran enriquecimiento de la clase privilegiada y el crecimiento del comercio, los romanos organizaron grandes ágapes caracterizados por su grandiosidad y enorme derroche, los cuales son descritos por los historiadores como portentosas celebraciones. La cocina romana ha pasado a la historia no sólo por el lujo de sus manjares, sino también por la excelente presentación de las mesas, los espectáculos que eran ofrecidos en el transcurso de las cenas, la riqueza de la vajilla y la suntuosidad de las flores, sobretodo de las rosas —muy caras, ya que su cultivo venía de oriente— que eran las flores especiales para estos ágapes.

Un registro de esta riqueza es el recetario de Apicio, el más antiguo de los libros latinos de cocina que se conservan y el primer recetario conocido. Bajo el título de «Apitii Celii de Re Coquinaria libri decem», se publicó sin fecha, en Venecia, un incunable anterior al de 1498 de Milán, que se tiene por la segunda edición. Apicio, quien gastó toda su fortuna en grandes banquetes, se suicidó al ver que su dinero se había extinguido y no podría continuar con sus celebraciones. Así nos lo relata Plinio en su «Historia Natural», quien se dirige a este singular personaje diciendo: «Ya habías entregado, Apicio, sesenta millones de sestercios a tu estómago y te quedan tan sólo diez millones más. Desesperado por no poder soportar esta amenaza de hambre y sed te has bebido como último trago un vaso de veneno. Nunca, Apicio, mostraste más glotonería».

V. La cocina en la Edad Media

Con la caída del Imperio Romano, se deja de lado la cocina romana, la cual sólo fue conservada parcialmente en los conventos. Entonces, la olla se convierte en el símbolo de la cocina medieval, caracterizada por las carnes hervidas. Recién en el siglo XIII, se usan nuevamente los hornos y se preparan guisos. En los grandes banquetes medievales, se demostraba el salvajismo y la barbarie, así como el poderío y la riqueza. En estos, se presentaban grandes charolas de plata con animales asados —vacas, cerdos, jabalíes— y guarniciones de otros animales —mezcla de perdices, gansos, peces, anguilas, etc. —. Solía darse prioridad a la cantidad sobre la calidad, mientras que

músicos, trovadores y bailarines entretenían a los comensales. Desde la obra de Apicio hasta el siglo XIV, no se tiene noticia de la existencia de libros de cocina; únicamente se conocen relatos sobre estos grandes banquetes, escritos en Francia, Italia y España.

VI. Los años 60: la nouvelle cuisine

La historia de la cocina francesa ha conocido múltiples etapas, sufriendo transformaciones de la mano con los cambios sociales, como el importante elemento cultural que es. La nouvelle cuisine es una de las más importantes, ya que representa un gran cambio en la apreciación de la cocina. Por ejemplo, aunque la idea en sí es bastante antigua, es en este momento en que la categoría de cocinero empieza a cambiar radicalmente a nivel social.

Chefs como Bocuse, Troisgros, Laport y Tingaud, quienes realizaron sólidos aprendizajes en restaurantes de alta reputación, se dedicaron a innovar siguiendo las nuevas tendencias de los años 60, aunque permanecieron dentro de las normas culinarias admisibles. Después de 1970, aparecieron en el terreno gastronómico nuevas ideas en materia de cocina y servicio. Representaron esta tendencia chefs como Guerard, Senderens, Faugeron y Rebuchon, quienes se remitieron a prácticas antiguas que, por evidentes, ya se habían olvidado. Las grandes líneas de esta cocina fueron los pescados acompañados de legumbres verdes, las cocciones más cortas, el aligeramiento de las preparaciones, sobre todo de las salsas, y una presentación estética. Rápidamente, esta reforma conoció el éxito.

VII. Las estrellas en Francia

En Francia, tres generaciones de gourmets han crecido con la guía roja de Michelin para hoteles y restaurantes. Su historia empieza a finales del siglo XIX, paralela a la historia del automóvil y de los neumáticos Michelin. Este pequeño libro rojo, de más de 400 páginas, contenía una serie de recomendaciones para quienes viajaban por París durante la exposición universal de 1900. En un principio, muy pocos visitantes le prestaron atención, cuando era repartido gratuitamente a todos los propietarios de un automóvil. En el interior de la cubierta se leía: «este libro intenta ofrecer al automovilista que viaje por Francia información útil sobre servicios de asistencia y reparación del automóvil, así como los puntos donde puede alojarse, comer o localizar servicios de correos, telégrafos o teléfono».

Bibendum, el famoso hombre hecho con neumáticos de Michelin, fue el presentador de la guía. Su nombre procedía de un dicho en latín sobre la bebida, «nunc est bibendum» (bebe ahora). El mensaje de la firma era que los neumáticos «se beberían la carretera». La copa llena de clavos

con la que aparecía en un principio trataba de inspirar confianza a los automovilistas en una época en que los coches de caballos eran muy numerosos y era muy común que los neumáticos fueran perforados por clavos de herraduras. La primera edición de la guía Michelin ya contenía cincuenta páginas de instrucciones dedicadas a los neumáticos. Durante los primeros años, incluía gran cantidad de informaciones prácticas, planos, una impresionante lista de recambios imprescindibles, y, en caso de una desgracia, los nombres de los mejores cirujanos de Francia. Los planos eran tan buenos que los aliados, antes de la invasión de Normandía en 1944, equiparon a sus oficiales con la última edición antes de la guerra, correspondiente a 1939, para facilitarles la orientación durante la liberación.

Michelin no empezó a vender su guía hasta 1920, como consecuencia directa de la decisión de prohibir cualquier forma de publicidad para aumentar la credibilidad. Con los años, la oferta de restaurantes y hoteles franceses creció. La guía, que cambió dos veces de formato, no tardó en dedicarse a otros países con las ediciones correspondientes. El sistema de estrellas para la clasificación de restaurantes fue desarrollado en 1926. Para un cocinero, la concesión de una, dos o tres estrellas era la confirmación de su arte y talento, y conllevó fama, honor y clientes a su restaurante. La gente más poderosa y rica del mundo francés deseaba acudir a los establecimientos culinarios que tuvieran por lo menos una estrella, de modo que la guía resultó ser un gran anzuelo comercial. Algunos chefs y sus restaurantes han conservado sus tres estrellas desde hace décadas: Bocuse, desde 1965; Haeberlin, desde 1967; y Troisgros, desde 1968.

La guía, de casi 1500 páginas, aparece el mismo día en todo el mundo y las nuevas clasificaciones son un secreto impenetrable hasta entonces. Los casi 500 restaurantes calificados con una estrella son solo una mínima porción de la selecta recopilación, en la que destacan 21 locales de 3 estrellas y 70 de 2 estrellas. Además, los inspectores consideran que otros 3500 son dignos de recomendación, los cuales reciben calificaciones de uno a cinco cubiertos. Así, un tenedor y una copa simbolizan un restaurante sencillo, pero agradable. Los 5800 hoteles también se clasifican en cinco niveles. Desde 1998, la Bid Gourmand cuenta con un nuevo símbolo: la sonrisa de Bibendum; esta clasifica los restaurantes que ostenten con una buena relación entre calidad y precio. Cada año, la guía Michelin cuenta con un millón de compradores. El secreto de su éxito reside en su fiabilidad, que garantiza al viajero un alojamiento aceptable en cualquier región, y en la incorruptibilidad de sus críticos, quienes visitan los restaurantes y consumen en ellos sin revelar su identidad.

VIII. Guías gastronómicas actuales (España)

Las tres guías hostelero-gastronómicas con las que se cuenta en España son la Michelin, la Gourmetour y la Campsa, citadas no por orden de importancia, sino por el orden de aparición de las mismas. Con respecto a la primera, sus detalles fueron desarrollados en el acápite anterior. En el caso de la segunda, esta no tiene patrocinio y es editada por el grupo madrileño Gourmet, que organiza cada año el Salón del Gourmet. Gourmetour tiene inspectores residentes todo el año en la mayoría de las comunidades autónomas de España y rara vez acude a las «volantías», o visitas de inspectores viajeros. Finalmente, la tercera conserva el nombre de su antigua patrocinadora, la compañía Campsa, aunque hoy en día sea patrocinada por Repsol YPF. La conservación del primer nombre responde a la intención de rentabilizar una imagen y renombre adquiridos. Sus contenidos son responsabilidad de la Academia Española de Gastronomía y la Cofradía de la Buena Mesa.

CAPÍTULO DOS

I. Cocina histórica

1. Jean-Anthelme Brillat-Savarin

Brillat, nacido en 1755, creció en Bugey, entre Saboya y el Jura, región tradicionalmente conocida por sus quesos de primera categoría, sus excelentes embutidos y su sabrosa cocina. Heredó su apellido de una tía acaudalada. Estudió derecho en Dijon, se licenció como abogado e hizo carrera rápidamente como presidente de jurado, posteriormente como alcalde y, por último, como comandante de la Guardia Nacional. Por ello, cuando se produjo la Revolución, le pareció prudente trasladarse a Suiza y, más tarde, a América, donde trabajó dictando clases de francés.

Fue desterrado de su país, pero, en 1796, se le permitió regresar y, a los cuatro años, fue nombrado miembro del Tribunal de Casación. Brillat-Savarin solía disfrutar recibiendo amigos y cocinando para ellos. También fue aficionado a la física, la química, la arqueología y la astronomía, lo cual le permitió unir su amor por la gastronomía y por la ciencia en su famosa obra, «Physiologie du Gout» («Fisiología del Gusto»). En ella, trató profundamente el tema de la comida y la bebida de forma científica, pero, a la vez, entretenida y literaria. Brillat-Savarin falleció en Saint-Denis en 1826, a las pocas semanas de la aparición anónima de esta obra maestra, la cual ha influenciado decisivamente en la gastronomía francesa.

2. Antonin Careme

Bautizado con el nombre de Marie-Antoine, Careme es probablemente el mayor genio del arte culinario francés. Nació en París en 1784, en el seno de una familia numerosa y paupérrima. A la edad de diez años, su padre lo echó de la casa y, tiempo más tarde, ingresó como aprendiz en una casa de comidas, donde tomó contacto con el oficio de cocinero. A los dieciséis años, lo contrató el famoso pastelero Bailly, quien reconoció su talento y lo reclamó como aprendiz. Entre los clientes de Bailly, estaba el conde de Talleyrand, Ministro de Asuntos Exteriores del Imperio Napoleónico, quien se fijó en Careme y lo contrató como cocinero. En aquellos tiempos, se conseguían beneficios diplomáticos a través de cenas espectaculares; incluso, en los momentos de apogeo culinario, estos banquetes favorecieron algunos éxitos políticos. Careme se encargó durante doce años de estos eventos y creó los menús más refinados para la prestigiosa mesa de Talleyrand. El famoso cocinero se convirtió en una especie de embajador francés de la alta cocina, puesto que cocinó, entre otros,

para el futuro rey de Inglaterra, Jorge IV, el zar Alejandro I, la Corte Vienesa y el barón Rothschild. Infatigable, Careme creaba sopas y salsas, patés y terrinas, platos de carne y pescados. También fue un pastelero excepcional. Cuando murió en 1833, a los 50 años, dejó una obra de cinco volúmenes, «Art de la Cuisine aux XIX siecle» (El arte de la cocina en el siglo XIX), una obra fundamental para la alta cocina francesa.

3. Auguste Escoffier

Aunque Escoffier hizo carrera principalmente en Inglaterra, podría ser considerado el representante más destacado de la cocina francesa de la época. El haberla reformado sensiblemente representa uno de sus logros. Interpretó muchas recetas tradicionales renovándolas y haciéndolas más ligeras, sin dejar de respetar las laboriosas preparaciones. En 1859, a la edad de trece años, ya había empezado su aprendizaje en un restaurante de Niza, propiedad de su tío. Posteriormente, se trasladó, en 1892, a Londres en el Savoy. Otros destinos importantes fueron París, de donde partió dirigir las cocinas del Ritz, el Lucerna y el Montecarlo. Años más tarde, durante un crucero, fue responsable de la alimentación del káiser Guillermo II, quien le otorgó el título de «káiser de los cocineros». Al cabo de siete años, entró en el Carlton, donde dirigió la cocina hasta el día de su jubilación en 1921. Su creación más famosa es el Peche Melba, un postre de helado de vainilla con melocotones hervidos y mousse de frambuesa. Asimismo, Escoffier se destacó por organizar las distintas tareas culinarias de forma diferente a la tradicional, divulgadas en los libros «Guide Culinaire», «Livre de Menús» y «Ma Cuisine», obras que no han perdido vigencia en nuestros días. Murió en 1935 en Montecarlo.

4. Ferran Adrià y «El Bulli»

Ferran Adrià nació en 1962 en L´hospitalet de Llobregat, en Barcelona. A los 14 años, ingresó en el instituto Virgen de la Merced para cursar Administración como antesala de Ciencias Empresariales. Cuando tuvo 18 años, dejó los estudios sin motivo conocido y, más tarde, con la finalidad de ir de vacaciones a la mítica Ibiza, se emplea como friegaplatos en el pequeño hotel Playafels de Castelldefels, donde el chef del restaurante lo inicia en la cocina clásica. En Ibiza, comenzó a trabajar durante unos meses en el club Cala Leña, para luego regresar a Barcelona y convertirse en empleado en diferentes establecimientos de restauración. En esta labor, ingresa al prestigioso restaurante Finisterre, en el que obtiene experiencia al encontrarse al frente de una cocina, como parte del equipo general del establecimiento, y permanece hasta realizar el servicio militar en la Armada de Cartagena.

Luego, en agosto de 1993, tuvo la posibilidad de realizar un *stage* en el Bulli, donde al poco tiempo se le ofreció el puesto de jefe de partida (el encargado de preparar algunos platos) y conoce a Juli Soler Lobo, director de El Bulli por aquel entonces. Un año después, se convierte en el primer jefe de cocina de El Bulli y se compromete, junto con Soler, a crear y desarrollar una restauración diferente de los estándares conocidos. El objetivo de dicha restauración fue el poner en práctica la pasión por una gastronomía pensada en colmar las expectativas de la clientela, incluso a costa de transgredir las normas de la cocina clásica. Más tarde, en 1996, empieza a incubarse el proyecto «El Bulli taller» en la misma sede de El Bulli catering, que se trasladará totalmente terminado a su sede actual de la calle Porta Ferriza, centro fundamental de la firma en Barcelona, a finales de 1999. La función principal de El Bulli taller es la creación y el ensayo de nuevos conceptos, técnicas y recetas para que, cada nueva temporada en Cala Montjoi, El Bulli pueda seguir colmando la sensibilidad, las ilusiones y la búsqueda de sensaciones de los comensales.

5. Martín Berasategui

En 1973, tuvo Martín Berasategui el primer contacto con la cocina en el negocio familiar, llamado «Bodegón Alejandro», local regentado por su madre y su tía. Pocos años más tarde, llevó a cabo estancias profesionales en diversos establecimientos de Bayona y otras localidades del País Vasco francés, en los cuales incursionó en las ramas de pastelería, de charcutería y de restauración hasta 1986. La experiencia en estas áreas constituyó un saber muy completo para el joven cocinero. En pastelería, una de las especialidades de Berasategui, siguió perfeccionándose en la Escuela de Pastelería Moderna de Issengeaux. En 1981, tomó la dirección del bodegón familiar Alejandro, al tiempo que siguió perfeccionándose en el arte de la charcutería y, en 1986, solo cinco años después de ponerse al frente del local, recibe su primera estrella Michelin. Berasategui no se limita a atender su bodegón y a participar en las Jornadas de Gastronomía de Trento (Italia), sino que realiza una estancia en el restaurante Louis XV de Mónaco, cuando era el director de cocina el gran Alain Duchase, y participa en las Jornadas Gastronómicas de Ottawa (Canadá). Dichas actividades fueron llevadas a cabo hasta el momento en que abrió el restaurante que lleva su nombre en Lasarte-Oria.

En 1996, Berasategui empezó a transformarse de maestro de cocineros a miembro de un auténtico grupo empresarial, que luego sería una reconocida marca de restaurantes. Junto con otros socios empezó a regentar los locales del Guggenheim de Bilbao; el Kursaal Martín Berasategui, en el palacio de congresos Kursaal de San Sebastián; el Kukuarri del hotel NH Aranzazu, también en San Sebastián. Al mismo tiempo, empezó a crear un sólido equipo de gerencia y recursos humanos, marketing, prensa y publicación, cuya tarea es elaborar y atender una línea editorial y de servicio bajo el sello Martín Berasategui. En el 2001, el restaurante de este connotado cocinero recibió su tercera estrella Michelin, galardón que lo sitúa entre los treinta mejores del mundo.

6.- Joan Roca y «El Celler de Can Roca»

El «Celler de Can Roca» es esencialmente un restaurante familiar, que abrió sus puertas en 1986 a cargo de tres hermanos: Joan en la cocina, Josep en el salón y a cargo de los vinos, y Jordi en la pastelería. Ellos son la tercera generación de una familia dedicada a la hostelería desde el año 1920, en la que sus abuelos, Joan y Angeleta, abrieron una fonda en Sant Martí de Llémena, en la Garrotxa, al norte de la provincia de Girona. Más tarde, sus padres, Josep y Montserrat, abrieron el restaurante «Can Roca» en Girona, en 1967, en el que ofrecían, como lo siguen haciendo hasta el día de hoy, platos de la cocina tradicional catalana. En 1985, compraron una casa junto al restaurante con la idea de ampliar sus comedores.

Sin embargo, Josep y Joan se plantearon la posibilidad de abrir allí su propio restaurante y lo imaginaron como un lugar en el que se despertarían los sentidos de los comensales. Los hermanos Roca habían terminado recientemente sus estudios en la escuela de hostelería de Girona y visitado algunos de los grandes restaurantes de Francia. Así, mientras el restaurante daba sus primeros pasos, Joan se acercaba a conocer casas como la de Georges Blanc, en Vonas; El Bulli; y el Raco de Can Fabes; en tanto que Joseph iba ampliando de forma autodidacta su conocimiento acerca de los vinos. El restaurante imaginado se fue convirtiendo en realidad y una serie de acontecimientos importantes permitió que se afiance como un lugar de comida exquisita. En el año 2002, la guía Michelin le otorgó una segunda estrella.

II. Gastronomía peruana

Se sabe que nuestra cocina es una de las más creativas y tradicionales, así como compleja y recargada. Esta última característica no solo es debida a su presentación, sino a su preparación, puesto que la cocina peruana es una de las más condimentadas del mundo, gracias a la utilización de ingredientes producidos exclusivamente en nuestro territorio. Asimismo, con el paso del tiempo, el término tradicional se ha convertido, equivocadamente, en sinónimo de criollo y cotidiano; este error, trasladado a la gastronomía, ha permitido que se establezca una equivalencia entre «comida tradicional» y «comida criolla», igualmente incorrecta. Por otro lado, para el peruano, su gastronomía es una de las más exquisitas que existen; no obstante, lo cierto es que esta no guarda un estándar nutricional y se puede degustar, en un mismo plato, solo carbohidratos (p. ej., arroz con menestras), alimentos con fibra juntos, solo alimentos grasos, etc. Este tipo de hábitos alimenticios han perdurado por muchísimo tiempo, y cambiarlos, probablemente, sea muy difícil. A

continuación, se presentarán algunos hechos históricos de la gastronomía peruana. Tenemos los siguientes:

- restos arqueológicos que datan del 1200 a. C. contienen restos orgánicos y ornamentos. Se evidencia el consumo de caracoles y del cañan (lagarto y semillas de algarrobo)
- en la época incaica, se tenían conocimientos acerca de la domesticación de la papa, tubérculo venenoso que mediante la hibridación se vuelve comestible
- la cultura Chavín cultivó maíz y, por ello, fue llamada la «Cultura del Maíz»
- en la cultura Tiahuanaco (200 a.C. – 1000 d.C.), se «curaba» la carne de auquénidos (proceso por el que se salaba la carne y se obtenía el *charqui*), y se intercambiaba por coca, maíz y ají
- en el año 1400 d.C., aproximadamente, se inició el proceso de secado al sol de la papa helada para la obtención de chuño
- el Perú prehispánico contó con una variedad de frijoles típicos, cuyos restos han sido encontrados en las tumbas de culturas muy antiguas; así como con distintas variedades de papas, las cuales se producían de acuerdo con el clima y la altura donde se cultivaban
- en la época incaica, se presentaban diferencias en las costumbres gastronómicas, las cuales manifestaban los hábitos de cada clase social (alta, media o baja)
- los antiguos pueblos peruanos contaban con atribuciones (y también limitaciones) de acuerdo con la cantidad de caminos y rutas para negociar el trueque
- se contaban con ritos antes de la comida y después de ella, así como de acuerdo al tipo de alimentos que consumían (p. ej., la ruda)
- se le rindió culto al espíritu del alimento, mediante las comidas de las festividades religiosas.

1. La cocina ítalo-peruana

Entre 1840 y 1880, se produjo la más importante inmigración italiana al Perú, aunque anteriormente, junto con Francisco Pizarro, habían llegado algunos florentinos, venecianos y genoveses como Girolamo Benzoni, quien publicó en Italia su versión de la conquista del Perú, y Antonio Ricardo, quien instaló la primera imprenta en Lima en 1580. Sin embargo, quizá el más recordado sea el sabio Antonio Raimondi, cuya obra «El Perú», según Raúl Porras Barrenechea, «es uno de los libros fundamentales de la nacionalidad, una verdadera enciclopedia de nuestra naturaleza y de nuestra historia». Cabe resaltar que la mayoría de los inmigrantes provenía de la región de Liguria (Génova) y se abocaron, principalmente, a actividades comerciales que ejercieron una notable influencia en la difusión de nuevos hábitos alimenticios. También hubo un sector dedicado a la agricultura en los alrededores de Lima y en las ciudades más importantes de la costa, donde introdujeron el uso de legumbres frescas y verduras como acelgas, espinacas, col, brócoli, coliflor, berenjenas y albahaca. Por ello, no es casual que el napolitano José Coppola, cocinero del

Virrey Abascal, haya establecido, luego de la independencia del Perú, una fonda en donde se reunían los mejores paladares de Lima, que se mantuvo abierta hasta la década de 1840.

Dentro de los platos italianos conocidos que han quedado en nuestra tradición culinaria, se encuentra la genovesa «torta pascualina», la cual se convirtió, en Lima, en el pastel de acelgas y el «pesto», una de las salsas más típicas de la cocina de Liguria, elaborada con albahaca y piñones (nueces), y que adquirió el sabor de nuestras pecanas. Asimismo, la *tripa alla fiorentina* se transformó en el popular mondonguito a la italiana y la sopa «menestrón» se nutrió con nuestros productos. En las mesas aparecieron la polenta y el ragú en su variante conocida como tuco, al igual que la *fugazza* (pizza sin tomate), y la clásica con tomate y mozzarella. No obstante, el aporte fundamental de los italianos a la cocina peruana fueron, sin lugar a dudas, los fideos. En 1878, los propietarios de las doce fábricas de fideos que habían en Lima eran italianos, siendo la más antigua la de Santa Clara. Los tallarines con salsa de tomate y al pesto se enriquecieron con una particular diversidad de combinaciones, que incluye la carne, los mariscos e, incluso, la salsa de huancaína en su variante más popular. Los italianos también abrieron panaderías donde se expedía un pan especial, en cuyo centro llevaba sal gruesa, rodajas de cebolla y aceite; y un pan dulce, con poca levadura, conocido como «panteón genovés». Aunque este fue el más difundido en aquella época, el que actualmente se consume es el «panetón de Milán», que lleva frutas confitadas. A estos aportes se debe añadir el cultivo de la uva, y la incorporación de nuevas cepas y variantes, como la producida en los valles de Ica y Chincha; de esta forma aparece el *Moscatello Bianco de Alessandria*, conocido como uva Italia, con el que se elabora el Pisco Italia. Finalmente, se encuentran los chocolates y los helados que, en 1897, Pietro D´Onofrio trajo a Lima.

2. La cocina chino-peruana

A partir de 1849 y hasta 1874, se produjo la primera inmigración china al Perú, calculada en aproximadamente 90.000 colonos chinos, la mayoría de ellos destinados a formar parte de la fuerza laboral dentro de las haciendas algodoneras y azucareras de la costa. Asimismo, algunos de estos inmigrantes también prestaron servicios en las casas como empleados domésticos y, en otros casos, se convirtieron en pequeños comerciantes, muchos de los cuales alcanzaron fortuna y prestigio. En consecuencia, al finalizar el siglo XIX, había dos tipos de migrantes chinos: los ricos, que participaban con éxito en el comercio, y los pobres, quienes realizaban arduas tareas en el campo o como sirvientes. La presencia de los chinos en el Perú tuvo una marcada influencia en la alimentación, puesto que al dejar la actividad que desarrollaban en las haciendas, luego de los ocho años obligatorios establecidos en su contrato, se dedicaron principalmente a la venta de comida en fondas que, desde comienzos de siglo, empezaron a extenderse a lo largo de la costa del país y, en Lima, se ubicaron en la calle Capón, próxima al Mercado Central. Es en estos lugares,

mayoritariamente pobres, donde por primera vez se degustó la comida china, nació el lomito saltado y el arroz se convirtió en el producto más comercializado. El «Kuong Tong», uno de los primeros restaurantes chinos, fue inaugurado en 1921 y, probablemente, fue de los primeros en ser conocido como chifa. Al respecto, durante mucho tiempo se ha creído que la palabra chifa, que para los peruanos significa restaurante de comida china, procedía de la palabra *chifan*, que significa comer arroz.

Debido a que la mayoría de los inmigrantes chinos son de origen cantonés, los sabores del chifa peruano tienen una marcada influencia de esa región. Sin embargo, en las últimas décadas han aparecido otras escuelas culinarias procedentes de Shanghai, Hong Kong, Beijing y Taipei. Esta proliferación y masificación de la comida china se puede advertir también en los mercados de Lima donde se expenden verduras chinas cultivadas en el Perú, tales como *si juá* (calabaza china), *pacchoi* (cebolla china), *siu choy* (col china), *jolantao* (arverjita china), *sacco* (papa china), *wong cua* (pepino) y *gaa choy* (frejolito chino). De la misma forma, se encuentran condimentos como *cua choy* (ajo chino), *wa yeum* (pimienta china), *kion* (jengibre) y *giom fam* (canela china). Además, también se encuentran los productos elaborados que se han incorporado a la cocina peruana como el sillao, los fideos cristalinos de arroz (*fan-si*), el *wantan*, el queso de soya (*taufu*), el nabo encurtido, la salsa de tamarindo y el aceite de ajonjolí. Por otro lado, se tienen pastelerías chinas y salones de té, situados principalmente en el Barrio Chino, donde es posible saborear pasteles dulces y bocaditos salados preparados al vapor con una harina similar al chuño o con harina de arroz. Los más conocidos son el *chichon-fan* con carne, verduras o langostinos; el *kay chat*, con carne de chancho molida, enrollada, a su vez, en carne de pollo; el *siu-may*, pasta fina que se rellena con huevos de codorniz, langostinos o chancho; el kay-pau, hecho con carne de gallina; el *chasiu-pau*, elaborado de lomo; entre otros. También son muy populares los panes chinos, como el min pao, que es una masa de pan rellena con carne.

3. La cocina nikkei

En 1889, llegaron al Perú los primeros inmigrantes japoneses contratados para trabajar en haciendas azucareras y algodoneras a bordo del Sakura Maru. Posteriormente, el número fue en aumento y, en 1936, había alrededor de 36,000 japoneses en el país. La mayoría de ellos provenía de las islas de Okinawa, Kumamoto y Fukushima, y, aunque no contaron con sus propios productos, su cocina, elaborada principalmente con mariscos y pescados, se empezó a difundir a través de restaurantes y fondas en la década del veinte. Existen dos variantes de esta comida: la propiamente japonesa, la cual se sirve en restaurantes especializados que ofrecen exquisitos platos como el *tempura,* el *suchi,* el *sashimi,* el *sukiyaki* y el *yakitori*; y la denominada cocina «nikkei», elaborada con ingredientes y productos peruanos. En el cocimiento de los alimentos, la cultura japonesa

incorporó las técnicas del saltado, el vapor y la parrilla, principalmente. Asimismo, varias familias de origen japonés se especializaron en la producción de algunos vegetales y la fabricación de productos como la pasta, salsa y queso de soya, fideos especiales, encurtidos, y dulces y pastelillos japoneses, generalmente hechos de pasta de arroz, frijol y azúcar.

La combinación de sabores y productos dio origen a una cocina que produjo platos como el criollo «tallarín saltado» y «el tiradito». El conocido cocinero Humberto Sato comenta que una comida muy popular entre la gente pobre del Japón es el tallarín preparado con sillao y cebolla china picada. Al llegar al Perú, a este se le agregó tomate, cebolla criolla picada y carne para convertirse en el suculento tallarín saltado. De igual manera, el tiradito tiene su origen en el *sashimi* y surge del término «estiradito», como anotó Antonio Cisneros; el tiradito tiene los mismos cortes delgados y uniformes que el *sashimi*, salvo que el primero incluye en su preparación ají amarillo. Por otro lado, se encuentra la incorporación del uso del azúcar y del licor, provenientes de la gastronomía asiática, como es el caso del vino de arroz, sustituido, en nuestro territorio, por el pisco.

CAPÍTULO TRES

I. Cortes básicos de verduras

Los vegetales en tiras, cubos o rodajas aparecen en la *mise en place* de incontables recetas. Los tipos de cortes son variados y cada uno recibe un nombre específico. Es importante saber identificarlos, como también, cuidar que todos los trozos y cortes resulten parejos en forma y tamaño. Así, se consigue una cocción uniforme y una buena presentación. La mayoría de los cortes son aptos para cualquier hortaliza o verdura. Algunos se aplican únicamente a determinados vegetales; en estos casos particulares, figura la aclaración pertinente.

I.1. Corte de verduras

a. CORTES LARGOS

- **BASTONES (*Batonnets*)**. Corte rectangular de 6 a 7 cm. de largo por 1 cm. de ancho. Se utiliza, principalmente, en papas y en otras verduras como guarnición (zanahorias).
  Ejemplo: papas fritas

- **CHIFFONADE**. Corte en tiras muy finas de la lechuga o para cualquier hortaliza u hoja

- **EMINCÉ**. Tiras gruesas de 1 cm. de ancho por 4 cm. de largo aproximadamente

- **JULIANA** (***Julienne***). Tiras finas de aproximadamente 4 cm. de largo. Si la verdura es grande, se corta primero en rebanadas y luego en tiritas delgadas. En el caso de verduras planas, por ejemplo, pimiento, apio, vainitas, cortar sesgado y bien finito

- **PLUMA**. Es el corte juliana aplicado en la cebolla.

b. CORTES CUADRADOS

- ***BRUNOISE***. Se utiliza, principalmente, en verduras o frutas. Se forman cuadritos de, aproximadamente, 0.5 cm. de grosor. Se corta, primero, en rebanadas y, luego, se hace cortes parejos. Comúnmente, se le conoce como "a la jardinera". Cuando es para aderezos, se indicará "*Brunoise* fino".
  Ejemplo: aderezo de cebolla
- ***CONCASSE***. Corte cuadrado exclusivo para el tomate pelado y sin semillas
- ***MIREPOIX***. Se trata de un corte en cubos de 1.5 cm. o más de lado, aproximadamente. Se utiliza, generalmente, en verduras que, luego, serán salteadas en aceite o manteca clarificada a fuego suave y utilizadas como base para salsas o caldos, etc.
- **CASCOS, CUARTOS O GAJOS**. Generalmente, se utiliza en papas, huevos duros y tomates. Como su mismo nombre lo dice, es cortar en cuatro trozos a lo largo.
  Ejemplo: cebolla para escabeche, tomate para lomo saltado, huevos duros para adornar, etc.
- **JARDINERA (*Jardiniére*)**. Se trata de cortar los vegetales en tiras de 4 mm. de ancho por 4 mm. de espesor y 4 cm. de largo.
- **MACEDONIA**. Se trata de cortar las hortalizas en cubos de unos 5 mm. de lado. Es utilizada, generalmente, para realizar un ragú. Se denomina así, también, a la mezcla de diferentes vegetales o frutas cortadas de esta manera.
- **PAISANA (*Paysanne*).** Corte en tajada de 1 cm. de grosor. No importa la forma; puede ser redondo o cuadrado, pero plano. Es, a su vez, una mezcla de verduras en bastoncillos finos (papa, nabo, zanahoria) o en cuadrados de 1 cm. Utilizado para prepara potajes.
- **CINCELADO (*Ciseler*).** Consiste en hacer pequeños cortes en diferentes alimentos con el fin de facilitar una cocción homogénea y de evitar que no se doblen sus costados. También, se realiza por razones decorativas.

c. CORTES REDONDOS

- ***VICHY***. Corte exclusivo de verduras alargadas. Se corta en rodajas de 2 a 3 cm. de grosor. Es muy importante que el tamaño sea parejo.

- ***VICHY MAIGRE***. Rodajas delgadas

- ***VICHY GROS***. Rodajas gruesas

- ***SIFFLETS O BIAUS***. Se trata de cortar los vegetales en rodajas oblicuas.

d. CORTES DE PAPA

- ***PAILLEE*, HILO O PAJA.** Primero, se cortan en rebanadas y, luego, en tiras finitas. Ejemplo: papas al hilo Con las papas cortadas *paillee* y un canasto especial, se logra un NIDO DE PAPAS.

- **FÓSFORO (*Allumettes*).** Corte largo que imita la forma de un fósforo.

- ***PARMENTIER***. Cubos de, aproximadamente, 2 cm. Generalmente, se aplica a papas, aunque, algunas veces, se hace referencia a este corte en verduras y carnes.

- ***MÁXIME***. Dado de 1,5 cm. de lado

- ***MIGNONNETTES***. Bastones de 6 cm. de largo por 0.5 cm. de ancho. Se debe cocinar igual que la *pont neuf.*

- ***PONT-NEUF*.** Parecidas a las papas bastón, pero de 1.5 cm. de espesor y 7.5 cm. de largo

- **CHIPS**. Tajadas redondas muy finas. Generalmente, se usa en papas, camotes y plátanos. El corte es más parejo y preciso si se utiliza mandolina.
  Ejemplo: chifles. Con las papas cortas *chips* y un canasto especial, se logra una PANERA DE PAPAS.

- **REJILLA (*Gaufrette*).** Se corta con la mandolina haciendo cortes por el lado de las ranuras y girando la papa 90° en cada corte.

- **PAISANA**. Papa en tajadas de 1 cm. de grosor. No importa la forma; puede ser redonda o cuadrada.

- ***SOUFFLÉ*.** Pelar y cortar en rodajas de 2 mm.; lavar y secar bien. Luego, se debe freír una primera vez a 150 °C ; luego, otra vez a 170 °C. Finalmente, se debe escurrir y salar

e. TORNEADO DE PAPAS

- ***CHÂTEAU* O TORNEADO CLÁSICO**. Por lo general, se utiliza para guarniciones de papas, zanahorias, zapallitos italianos, etc. que, una vez torneados, se cuecen al dente. El método francés prescribe siete cortes. Se pueden saltear en mantequilla y espolvorear perejil picado y deshidratado.

- ***NOISETTE***. Son pequeñas bolitas del tamaño de una avellana que se sacan empleando una cucharita especial llamada "sacabocado" o "boleador". Se utiliza para frutas y verduras.
  Ejemplo: *noisette* de melón, sandía, papaya, etc.

- ***PARISIEN*.** Son bolitas más grandes que las *noisette*. Se debe utilizar un boleador más grande. Este método se aplica en frutas y verduras. Cuando las *noisettes* o *parisienes* se hacen con papas, estas toman el nombre de "*pommes rissolete*".

- ***OLIVETTE***. Es igual al *chateaux*, pero de un tamaño similar al de una aceituna

- ***COCOTTE***. Se trata de un torneado liso de 5 a 6 mm. de espesor.

- ***FONDANT.*** Se trata de un torneado con una cara plana y 4 redondeadas. Debe tener 8 cms. de largo y 90 gs. de peso.

f. FREÍR PAPAS A BASE DE PATE A *CHOUX*

- **Papa *dauphine.*** Utilizar 2/3 de papa en puré y mezclarla con 1/3 de pasta *choux*. Formar *quenelles* con cuchara o manga con boquilla lisa. Finalmente, freír a 170°C.

- **Papa *bussy.*** Papa *dauphine* con trufa y perejil picado. Forma de corcho

- **Papa *chamonix***. Papa *dauphine* con *gruyere* rallado. Formar con cuchara

- **Papa *lorette***. Papa *dauphine*, pero en forma de cachito

g. GRATINAR PAPAS

- **Papa *champignol.*** Es igual que la papa fondante, pero con queso encima y gratinado.

- **Papa *mont d´or.*** Papa puré. Espolvorear *gruyere* rallado y mantequilla derretida. Gratinar a la salamandra

- **Papa *dauphinoise.*** Rodajas de papa cruda (3mm.), con sal y pimienta. Se debe mojar con mitad de leche y mitad de crema. Luego, se espolvorea queso *gruyere* rallado. Finalmente, se debe cocinar en horno y gratinar con queso.

- **Papa *byron***. Hornear con su piel; pelar; aplastar la pulpa agregar mantequilla, salpimentar y dar forma de galleta. Luego, se debe dorar en mantequilla y colocar sobre fuente

enmantequillada. Finalmente, con el dedo, se hace un pozo en el centro de la papa, se rellena con crema, se espolvorea el queso rallado y se gratina.

- **Papa *savoyarde***. Rodajas de papa cruda (guardar la forma de la papa). Se debe colocar sobre fuentes enmantequilladas; luego, se agrega *bouillon* hasta cubrir. Después, se agrega queso rallado; se le rocía mantequilla derretida; se cocina y se gratina al horno.

.

COCINAR PAPAS AL HORNO

- **Papa al horno.** Lavar antes de iniciar la preparación; Luego, se debe cocinar al horno sobre sal. También, se puede envolver en papel aluminio.

- **Papa *macaire*.** Papa al horno. Aplastar la pulpa con mantequilla, salpimentar, dar forma de galleta y dorar en la sartén

- **Papa *bearnaise*.** Papa al horno. Pelar , rallar, saltear en mantequilla, tocino y cebolla

h. COCER AL HORNO CON MANTEQUILLA

- **Papa *anna*.** Primero, se debe cortar las papas en forma de cilindro y laminarlas Luego, se les saltea en mantequilla para ablandarlas. Después se les arregla por capas en un molde bien enmantequillado, cambiando el sentido con cada capa. Sazonar, rellenar el molde y mojar ¾ con mantequilla clarificada. Tapar y cocinar al horno caliente. Finalmente, se debe escurrir el exceso de mantequilla y desmoldar.

- **Papa *darphin***. Papa rallada cruda cocida en la sartén con mantequilla clarificada (no lavar)

- **Papa *crique*.** Papa *darphin* más ajo y perejil picado (No lavar)

COCINAR EN UN BOUILLON

- **Papa *berrichone*.** Papa torneada en forma de aceituna grande. Se debe blanquear y mezclar con cebolla picada salteada y tocino salteado.

- **Papa *boulangere*.** Pelar, lavar y cortar en rodajas. Luego, saltear rápidamente en mantequilla y, también, saltear la cebolla en pluma (400 g. por cada 800 g. de papa; es decir, 2 a 1). En una asadera, se debe alternar las papas y las cebollas. Mojar *bouillon* y cocer al horno

- **Papa fondante.** Tornear papa de 8 cm. de alto; ponerlas en una asadera enmantequillada. Luego, agregar el *bouillon*, salpimentar y cocinar al horno

- **Papa *cretan*.** Papa fondante aromatizada con tomillo

- **Papa *hongroise*.** Dados de 1cm. de lado. Primero, se debe blanquear. Luego, saltear cebolla y tocino; agregar las papas, el *bouillon*, la páprika y el tomate *concassé*. Finalmente, se cocina al horno.

- **Papa con poro.** Cortar las papas en rodajas y blanquearlas. Debe blanquear, también, los blancos de poro. Luego, se debe poner en una olla y alternar las papas y el poro. Finalmente, se debe sazonar, mojar *bouillon* y cocinar.

II. Los cuchillos profesionales

El trabajo en la cocina requiere la utilización de cuchillos. Algunos de uso corriente son propiedad del cocinero; otros, de uso especial, pertenecen al establecimiento. Los cuchillos se utilizan de formas muy diversas: pelado, corte, torneado y deshuesado, y existe un tipo de cuchillo para cada actividad. Sus hojas pueden ser cortas, gruesas, rígidas o flexibles, pero, siempre, deben utilizarse para un trabajo particular. Es por eso que la elección de los cuchillos tiene una gran importancia en la calidad, la rapidez, la precisión y la seguridad de un trabajo particular. Asimismo, los cuchillos están compuestos por la hoja de acero al carbono o acero inoxidable y el mango.

La seguridad durante la utilización de los cuchillos

Estos instrumentos son, particularmente, peligrosos. Por eso, si se quiere evitar accidentes, se debe cumplir con lo siguiente:

1. Es recomendable comprar cuchillos de buena calidad y darles un buen mantenimiento
2. Evitar manipularlos de forma indebida
3. Organizar bien el puesto de trabajo y delimitarlo de tal manera que sean amplios para que el usuario no tropiece con su vecino de trabajo
4. Mantener el puesto de trabajo libre de todo cuchillo inútil
5. No colocar los cuchillos sobre trapos cerca de la tabla de cortar
6. Los usuarios deben tener gran estabilidad emocional y deben ser conscientes de los riesgos que puede ocasionar el mal manejo de los instrumentos.
7. Evitar distraerse durante el corte, tallado o deshuesado de los insumos
8. guardarlos en el mismo sentido en un lugar práctico y cerca de la mesa de trabajo (en un cajón o en una base imantada)
9. Evitar desplazarse con un cuchillo en la mano. Sin embargo, si debe hacerlo, la punta de este debe ir hacia abajo. Procure desplazarse sin apuro.
10. No entergar el cuchillo para ser lavado ni depositado al fondo de un bol. En el caso de un préstamo, los cuchillos deben ser devueltos por el mango.



2.1. Partes de un cuchillo

El cuchillo del cocinero es el utensilio imprescindible en la cocina. Debe ser apto para varios tipos de corte, trocear, picar y triturar.

1. La sección media de la hoja es apropiada, tanto para comida consistente como suave. Su ligera curva es ideal para picar puerros, cebollinos, perejil etc. Su filo es fino para optimizar el proceso final de corte, por lo que cortar materiales muy duros como huesos lo dañará. Se debe utilizar para ello el cuchillo para deshuesar

2. El extremo de la hoja es apropiado para cortes pequeños como cebollas, setas, ajo y otras verduras.
3. El robusto lomo de la hoja puede usarse para romper pequeños huesos o marisco.
4. La distribución del peso en la defensa de la hoja es la óptima para cortar comida resistente.

2.3. Tipos de filo



Filo liso. Este consigue un corte limpio. Es idóneo para comida consistente y suave como carne, verduras y frutas.



Filo dentado. Facilita el corte de comida crujiente como un asado tradicional o pan.



Hoja alveolada. Al cortar, se crea una bolsa de aire entre el filo y la porción. Esto impide que la comida se pegue a la hoja y permite tajadas más finas.

Tipos de cuchillo



Cuchillo torneador. La hoja arqueada es adecuada para pelar, limpiar o dar forma a frutas y verduras de superficie redondeada.



Cuchillo para vegetales. Es ideal para realizar pequeños trabajos en la cocina como pelar, trocear, redondear vegetales o realizar todo tipo de trabajos artísticos y delicados.



Cuchillo puntilla. El más versátil de los cuchillos. Se usa para picar chalotes, cebollas y hierbas así como limpiar y cortar verduras.



Cuchillo para tomates. El filo dentado corta, incluso el tomate más maduro, en finas rodajas. Su extremo con púas es útil para servir.



Cuchillo de decoración. Se utiliza para cortar patatas fritas onduladas, guarniciones decorativas y *crudités*; incluso, rizos de mantequilla.



Cuchillo chuletero. La hoja extra afilada es obligada para cortar una buena pieza de carne.



Cuchillo para deshuesar. La hoja cónica puntiaguda permite introducirse fácilmente por ranuras estrechas alrededor de articulaciones como las del jamón o del pollo y quitarle los huesos a todo tipo de carnes.



Cuchillo para filetear. Quitar las espinas al pescado o preparar un carpaccio es más fácil con esta hoja extra delgada y flexible.



Cuchillo para pan. Para pan recién hecho, crujiente; incluso, el pastel de cumpleaños. Su filo serrado lo hace fácil.



Cuchillo de trinchar. Perfecto para grandes piezas de carne, fruta o verdura.



Cuchillo de salmón. Cuchillo largo, delgado y flexible, para hacer un corte limpio en el filete de salmón.



Cuchillo de jamón. Su longitud y flexibilidad permiten cortar el jamón en finas lonchas, lo cual potencia su sabor.



Espátula. Su hoja delgada y flexible permite alzar las piezas sin dañarlas.



Tenedor para trinchar. Para asegurar la carne cuando la cortamos, girarla, alzarla o servirla. Es capaz de sujetar cargas pesadas.



Chaira. Afilar a menudo un cuchillo prolonga su vida de corte.



Chaira de diamante. Los cuchillos desafilados se pueden afilar fácilmente con un acero revestido con polvo de diamante.

2.3. Cuidados del cuchillo

Los buenos cuchillos son una inversión. Con un cuidado correcto, disfrutará de sus cuchillos durante muchos años. Es importante que un cuchillo **no permanezca mucho tiempo sin limpiar** porque los residuos ácidos pueden oxidarlo. Además, debe evitar lavarlo con productos abrasivos o cáusticos.

¿Cómo afilarlos? Coja la chaira con su mano izquierda y el cuchillo con su derecha (los zurdos al contrario) y deslice, con una leve presión, la hoja a lo largo de la chaira por ambas caras sucesivamente. Repita este proceso 6 a 8 veces. Nunca afile cada lado más de una vez seguida. Recuerde utilizar una chaira más larga que el cuchillo que afila.

Si su cuchillo se despunta por un golpe o por mal uso o se mella su filo, acuda a un profesional del afilado. Un nuevo proceso de afilado sobre la pieza le proporcionará un cuchillo en perfectas condiciones.

III. El material de cocción

En este capítulo se tratará el tema de la cocción, el material y los métodos usados para ella. En cuanto al material de cocción a utilizarse, este varía según el nivel de importancia del establecimiento, la fórmula utilizada (tradicional o grill), el número de comidas, la oferta (expresada en el menú o la carta), las especialidades, el área disponible, la disposición, la fuente de energía y las posibilidades de expansión.

Por su lado, la cocina, pieza principal de la cocina caliente, permite, entre otras alternativas de cocción, sancochar, saltar, asar, freír, etc. Se consideran dos tipos de cocina. En primer lugar, se tiene el servicio simple, que consta de dos quemadores, una placa y un horno. En segundo lugar, está el doble servicio, que cuenta con 4 quemadores tipo «fuego directo» y una o dos placas de fuego regulable. A este último, según la fórmula escogida, se le añade otros equipos, tales como una o dos marmitas de capacidad diferente, una «sauteuse» móvil, una freidora (con dos baños), un grill, una salamandra, o una zona neutra de preparación. La disposición de estos equipos puede variar, que pueden estar juntos o separados. Además, estos deben responder a las normas establecidas para permitir su ensamblaje. Existen dos tipos de disposición: la cocina de batería central y la cocina de batería apoyada a la pared.

Cabe recordar brevemente la evolución del material de cocción, que se inició cuando la cocina tradicional fue reemplazada por materiales específicos. Las primeras fueron las marmitas, que luego dejaron paso a las sartenes volcables, el grill, las freidoras y los baños maría. Más adelante, aparecieron el horno de pulsión y el de convección (forzada o dirigida), hasta que se añadió a este último la acción del vapor. Surgieron, entonces, los aparatos de cocción a vapor y, finalmente, el horno de radiación (como el de microondas y el horno de infrarrojos oscuros o mixtos). Las exigencias del mercado actual con respecto al material son la búsqueda de una buena calidad de cocción, la capacidad de acelerar o reducir el tiempo de esta, la posibilidad de

economizar energía, la solidez, la fiabilidad, el fácil mantenimiento, la sencilla manipulación, el manejo, la estética agradable, el tamaño, y la conformidad con las reglas de higiene y seguridad.

Por otro lado, en la elección de la fuente de energía se debe considerar las facilidades de aprovisionamiento, de *stockage*, es decir, si se cuenta con un local a carbón, botellas a gas o cisterna a propano, cuyos precios están aproximadamente establecidos y son casi idénticos. Actualmente, la tendencia más difundida es el uso del gas y la electricidad, que han desplazado a las otras fuentes de energía, debido a su mayor comodidad y fácil uso. El gas es él más utilizado, aunque la electricidad, actualmente, está ganando cada vez más adeptos, debido a la aparición en el mercado de nuevos materiales, como la placa de inducción. No obstante, existen equipos mixtos «gas/electricidad». En todo caso, la elección se ha de regir por los criterios de reducción del consumo, facilidad de utilización, seguridad y mantenimiento, seguridad.

1. El gas

El gas es un quemador esencial que, actualmente, es usado con un nuevo procedimiento, el cual consiste en programar exactamente el flujo de calor necesario para preparaciones delicadas y de larga duración. Las ventajas de este sistema son la posibilidad de economizar energía, la mejor calidad de cocción, la limitación de las operaciones de vigilancia, la prevención de la deformación del material de cocción y la eliminación, a pedido o voluntad, del hervor de los fondos (tales como las salsas delicadas o el consomé). Asimismo, provee de una atmósfera más confortable y menos caliente, facilita la limpieza del material, disminuye la perdida de peso o evaporación de los productos tratados y permite suprimir las tradicionales marmitas a baño maría.

2. La inducción

La inducción consiste en la creación, próxima a un cuerpo conductor eléctrico, de un campo magnético. De esta manera, se producen corrientes en la masa metálica, la cual se calienta. Su funcionamiento se puede resumir de la siguiente manera. Se coloca un recipiente sobre un plano de trabajo, bajo el cual se ha colocado una bobina de inducción alimentada por corriente alternativa de 25 a 30 KHZ. Las corrientes de alta frecuencia son inducidas en el recipiente, produciendo las calorías necesarias para la cocción de los alimentos. El material conductor debe ser adaptado, prefiriéndose los materiales magnéticos tales como el fierro, el fierro fundido, el acero suave y el acero inoxidable especial. Por el contrario, el aluminio, el *inox non ferroso* y el vidrio a fuego están proscritos para este procedimiento. En cuanto a la regulación, se puede afirmar que la reacción es inmediata y la placa vitro cerámica no se recalienta, ya que el recipiente es la fuente de calor.

Finalmente, las ventajas de este tipo de cocción son la capacidad de economizar del 40 al 60 % de la energía total utilizada, la absoluta limpieza, la simplificación del ambiente y la seguridad.

3. Diversos hornos

Los hornos se pueden clasificar, principalmente, en clásicos —a convección natural, los hornos a convección forzada, y aquellos a convección forzada y vapor (horno a calor estático). Funcionan gracias al intercambio térmico producido entre el aire contenido en su interior y los alimentos introducidos en él. Es necesario precalentar el horno antes de usarlo, y éste cuenta con un termostato y un quemador de seguridad por termo pareja. Igualmente, es preciso escoger una correcta altura de la placa o reja ubicada en el interior del mismo, según el tipo de preparación. Esta se coloca en el nivel superior, de gran calor, si se preparan «gratinados»; se coloca en el nivel inferior, de bajo calor, si se preparan tortas, *quices* y soufflés; y se coloca al centro, si se busca una cocción regular constante.

Las temperaturas también deben ser objeto de mucho cuidado. Para la fermentación de pastas se requiere de un precalentado de 30ºC. a 40°C. y una temperatura de espera de 70ºC. a 90°C.; para el secado de merengue o el petits fours, de 80ºC. a 110°C.; para la cocción de terrine, pescado, verduras y patés, de 150ºC. a 170°C.; para la crema caramelo, de 180ºC. a 210°C.; para la cocción de carnes blancas —como ternera, aves o cerdo—, de 200ºC. a 220°C.; si se desea preparar hojaldre o piezas de carne rojas, de 220ºC. a 250°C.; si se trata de pequeñas pizzas, papas o gratin, de 250ºC. a 270°C. Cabe anotar que los hornos eléctricos tienen una graduación que marca el número exacto de grados Celsius, mientras que los hornos de gas tienen una numeración de 1 a 10, cada cifra correspondiente a 30°C.

4. Horno a convección forzada

Los hornos a convección forzada pueden clasificarse en hornos de calor giratorio, de aire propulsado, de convección dirigida y forzada, y de calor dinámico. Se cuentan con distintos tipos de aparatos: horno a convección forzado simple —que podemos encontrar en los hogares— y horno a convección forzada dirigida. Este último funciona por un sistema de aspiración del aire a través de una turbina accionada por un motor eléctrico, que calienta el aire, ya sea al contacto de resistencias o quemador guillado, o por propulsión por canaletas repartidas en el interior del horno. Posteriormente, el aire es aspirado de nuevo y se establece un ciclo continuo, cuya temperatura es regula por un termostato que ordena el calentamiento, mientras que la duración de cocción es controlada por reloj.

De otro lado, el horno a convección forzada y con vapor sin presión permite una cocción seca de 50ºC. a 300°C., ideal para carnes rojas, gratin y pastelería; una cocción húmeda de 180°C., para el asado de carnes blancas y pochees; una cocción a vapor a 100°C., especial para pescados y verduras. Este tipo de horno está equipado con un generador que produce el vapor ordenado, o funciona bajo el mando del regulador electrónico de temperatura que se encuentra en su interior.

Entre las ventajas que ofrece un horno a convección forzada, se encuentran la gran variedad de cocción, la posibilidad de recalentar platos cocinados previamente, la refrigeración y la congelación. Además, los modelos de restauración permiten un calentamiento rápido de 5 a 10 minutos, según el modelo con que se cuente. De igual modo, este tipo de horno permite el ahorro de energía, la cocción a temperaturas más bajas —de 20°C. a 40°C., e inferiores—, el menor consumo de grasa, mayor limpieza y disminución del humo. Asimismo, limita las pérdidas de peso por humidificación, precisa de un mantenimiento y limpieza simples, posee un control de la potencia preciso, una buena calidad de cocción, control automático y programación del tiempo de cocción. Finalmente, pueden usarse carritos preparados fuera, se reduce el tiempo de puerta abierta, existe un menor riesgo de quemaduras, se cuenta con cocción por niveles —permite cargar y descargar a nivel— y una mejor condición de trabajo.

5. Microondas

El horno microondas usa ondas electromagnéticas producidas por un generador denominado «magnetrón», el cual transforma la corriente eléctrica en corriente continua, produciendo una energía de alta frecuencia de 2450 MHZ, que alcanza la velocidad de la luz (300000 km. por segundo). Esto genera una agitación intermolecular de 2450 millares de vibraciones por segundo, que eleva la temperatura. No se trata, entonces, de la emisión de calor hacia los alimentos, sino de la generación de interacción de los mismos —moléculas por movimiento alternativo—, lo que provoca el calor.

Se usa, comúnmente, para brindar una temperatura de consumo a los platos cocinados con anticipación, con una notable rapidez, así como para la descongelación de alimentos. Se aconseja mantener meticulosamente limpio el interior del aparato. Tampoco se debe introducir en él alimentos contenidos en recipientes herméticos, tales como bocales, bolsas plásticas, huevos con cáscara, debido al riesgo de que exploten. Por ello, se recomienda cubrir los alimentos a riesgo de proyección —caracoles, pescado meuniere— con un film plástico alimenticio con una tapa de policarbonato.

Igualmente, se debe colocar los alimentos frágiles entre dos platos para evitar que se resequen al calentarlos, dar vuelta con frecuencia a las piezas enteras para uniformizar la temperatura, evitar el funcionamiento vacío ni utilizar platos adornados con motivos metálicos o de plata. Otras sugerencias importantes para la seguridad son que la instalación del aparato sea realizada por un profesional reconocido, la suscripción de un contrato de mantenimiento, no introducir partes del cuerpo en el horno, observar la impermeabilidad de la puerta y limpiar el filtro de aire con regularidad.

6. Autoclave a vapor / *Steamer*

Para pasar de un estado líquido de 100°C. a un estado gaseoso, con presión atmosférica a nivel del mar, un gramo de agua acumula 540 calorías. Aprovechando este fenómeno, la autoclave a vapor sin presión, a presión atmosférica a vapor fluida, a vapor húmedo o a vapor saturado (con una temperatura a nivel del mar vecina a los 100°C.) permiten la cocción de alimentos delicados —pescados frescos o congelados—, poner a temperatura productos y platos cocinados además de preparaciones acondicionadas al vacío, así como mantener a temperatura esos productos, según su resistencia a la oxidación y la cocción. Igualmente, facilita el terminar de cocinar voluntariamente productos poco cocidos a alta o baja presión ante el servicio, al igual que la cocción de ciertos productos de color verde (vainitas, espinacas), la cual se obtiene mejor si es efectuada sin presión.

7. Autoclave de vapor a presión

La autoclave de vapor a presión funciona a distintos niveles de presión. A baja presión, el vapor se sitúa entre 0,3 y 0,5 bar, lo que equivale a 104ºC. a 109°C. Se trata de una cocción más rápida para productos compactos, congelados, o piezas de gran calibre. A alta presión, el vapor se coloca en 1 bar, lo que equivale a 120°C. La cocción, en este caso, es muy rápida y se aplica a productos frescos, congelados delgados, o de pequeño calibre. La triple presión sirve para la cocción de todos los productos. Puede situarse en 0 bar (100°C.); -0, 2 bar (105°C.); -0,4 bar (109°C.); -0,6 bar (113°C.); -0,8 bar (117°C.); -1 bar (120°C.) y -2 bares (138°C.).

Las ventajas de este procedimiento son el ahorro de tiempo, de agua, de energía y de los productos (solo lo necesario). Gracias a su rapidez, se evita el aplastamiento y la deterioración. Además, permite economizar en mantenimiento y espacio, así como el cuidado de la de calidad organoléptica —color, olor, sabor, textura, vitaminas hidrosolubles y oxidables y sales minerales—.

8. Marmitas

Una marmita es un recipiente calorificado profundo, de forma circular, cuadrada o rectangular, con bordes y esquinas redondeados. Está hecho de aluminio laminado espeso o de acero inoxidable, y cuenta con una tapa equilibrada y un caño de evacuación. Se clasifican en marmitas fijas o volcables—de vaivén—; a calefacción directa o a calefacción indirecta a baño María; y sobre presión o autoclave a vapor. Su instalación es independiente en batería (serie) o encastrada en una cocina bloc. Cabe indicar que necesitan ser alimentadas de agua fría y caliente, una conexión para la evacuación de aguas usadas y una ventilación performante. Este equipo permite cocciones en grandes cantidades —que impliquen arroz, pastas, carnes sancochadas, gallinas, huevos pasados o duros, así como blanqueado de verduras, de carnes, de menudencias, y confección de fondos, fumets, etc.).

9. Sauteuses

La sauteuse es un recipiente poco profundo de 20 a 25 cm; su forma es de paralelepípedo, su fondo recto y cuenta con una tapa equilibrada. Puede ser fija o con balanceado. En cuanto a su instalación, tiene tres posibilidades, las mismas que la marmita. Su constitución es polivalente de acero inoxidable, esquinas redondas y fondo liso muy espeso. El pico debe asegurar una evacuación rápida en las mejores condiciones de higiene y seguridad, y la tapa equilibrada ha de tener una canaleta de recuperación automática de vapor hacia el recipiente. Su utilización es múltiple. La sauteuse cumple con los requerimientos de productividad, fortaleza, fiabilidad, fácil mantenimiento, seguridad y economía de energía, esenciales para un aparato de cocción.

10. Freidora

La freidora es un recipiente lleno de elemento grasoso, en el cual se sumerge los alimentos para un freír profundo —«baño de fritura»—. Incluye una canasta para escurrir, un regulador (termostato) normal además de otro de seguridad, que limita la temperatura, evita la deterioración del baño y aplaca el riesgo de incendio. Otro elemento de seguridad es la alarma, que determina el tiempo de cocción. Asimismo, cuenta con un depósito de decantación y de purgación, ya sea este manual o automático. Se usa fundamentalmente para la cocción de carnes, pescados, legumbres y postres.

Para garantizar una adecuada higiene, la freidora debe ser de acero inoxidable, tener ángulos redondos, y un órgano de funcionamiento protegido de las grasas y los desbordes. Igualmente, ha de contar con resistencias amovibles, tapa desmontable, acceso total para la limpieza. Asimismo, el fondo del recipiente debe ser inclinado hacia el caño de purga, y tener un

sistema de filtrado automático del aceite. Para su correcto empleo se recomienda, al escoger el cuerpo grasoso, rectificarlo si necesario y no mezclar dos aceites o cuerpos diferentes. Es necesario freír en pequeñas cantidades, secar los alimentos antes de freírlos, además de eliminar el exceso de harina, pan y pasta a preparar.

También se debe regular la temperatura en función del alimento: 130ºC. a 140°C. Para productos congelados; 150°C. a 160°C., para blanquear papas y cocinar buñuelos; 160°C. a 170°C., para cocinar papas al hilo, chips, etc.; 180°C., para dorar papas fritas. Es recomendable nunca sobrepasar los 180°C., no echar sal encima de la freidora, filtrar la fritura después de cada servicio, y limpiar la freidora. Finalmente, es preciso tapar esta última una vez que se haya enfriado completamente, controlar la calidad del baño y cambiarlo si se ve conveniente.

11. Grill

El grill es una cocción al aire libre que se efectúa por contacto con el elemento calentador o por radiación cerca de un carbón o fuente incandescente. Por contacto, se puede usar una placa lisa —p. ej., para la preparación de la hamburguesa— o una placa con canaletas; esta última permite el cuadrillaje. El grill con dos placas acanaladas superpuestas y articuladas permite la cocción por ambos lados al mismo tiempo, aunque deben estar ligeramente inclinadas hacia adelante para permitir la evacuación de las grasas en dirección a un cajón de recuperación.

De otro lado, el Grill por radiación consiste en una reja que descansa sobre elementos caloríficos, carbón de madera, roca volcánica, cerámica o porcelana, material refractario llevado al rojo con resistencias eléctricas, o quemadores de gas. Se precisan resistencias eléctricas blindadas y tubos de cuarzo. Los aparatos de acero inoxidable, de cromo o de níquel son los mejores, puesto que soportan altas temperaturas 600°C. a 900°C.

12. Salamandra

La salamandra es un equipo cerrado, aunque está abierto en un lado y con techo encendido radiante, que cuenta con uno o varios quemadores a gas. También se pueden usar quemadores eléctricos, los cuales son equipados de resistencias blindadas o tubos de cuarzo y de un ojo luminoso de control. Debe ser colocada a una altura correcta para poder controlar la cocción, pero la parte encendida no debe estar a la altura de los ojos del utilizador. Se emplea para gratinar, glasear, recalentar, tostar, dorar, colorear, secar, poner crocante, para preparaciones al vacío o a atmósfera controlada. Igualmente, se usa para calentar platos o cocinar, en plato directamente, pescados y crustáceos cortados en finas láminas.

13. Estufas y mesas calientes

Las estufas y mesas calientes son utilizadas en pastelería para la fermentación o conservación de postres tibios, aunque las segundas también son usadas para la preparación de platos. Al momento de adquirirlas, deben considerar la necesidad de un sistema aéreo, un mantenimiento fácil, la calefacción, la capacidad, la ubicación de las repisas, el sistema de puertas y el consumo de energía. Igualmente, se debe establecer un programa de limpieza para el material de cocción y cortar la corriente eléctrica antes de proceder a ella. Otras recomendaciones importantes son las siguientes: no proyectar agua sobre los módulos de mando y de regulación eléctrica; no utilizar aerosol sobre las superficies aun calientes; y no mezclar lejía con un producto detratrante.

14. El *Roner*

El *Roner* consiste en un baño maría diseñado especialmente para cocciones al vacío. A diferencia del baño maría tradicional, este cuenta con un termostato para graduar la temperatura y con un temporizador, el cual sirve para programar el tiempo de cocción. Además, incorpora una pequeña turbina, la cual hace que el agua circule y mantenga una temperatura homogénea en todos los rincones. Una de sus principales ventajas es ser portátil, así como su capacidad de guardar mejor las cualidades del producto.

15. Abatidor de temperatura

Se usa para bajar o subir la temperatura lo más rápidamente posible al momento de la cocción. Es decir, para evitar la fermentación de productos como los fondos, los purés, las salsas, etc.

IV. Modificaciones físicas y organolépticas como consecuencia de la cocción

Es necesario tomar en cuenta las modificaciones físicas y organolépticas como consecuencia de la cocción, es decir, la manera en que esta altera el aspecto, el color, el olor, el sabor, la consistencia, el volumen y el peso de los alimentos.

1. El color

La cocción puede modificar el color original de los alimentos, dependiendo de su naturaleza, ya sea animal o vegetal. De igual modo, según el modo de cocción, esta modifica su

composición química. Así, las proteínas y pigmentos de las carnes —miosina, mioglobina, mioalbúminas etc. — coagulan y cambian de color según la técnica de cocción, la intensidad de la fuente de calor y el tiempo de exposición a esta fuente. El cambio de color de los vegetales depende de la naturaleza de sus pigmentos, del grado de acidez del medio de cocción (PH), y también de la acción de ciertas enzimas presentes en los tejidos.

Por ejemplo, la clorofila (pigmento verde) se torna amarillenta cuando la verdura es cocida durante demasiado tiempo mientras es tapada. La cocción por conducción y por radiación — rostizar, a la parrilla, sauter, freír— colorean los alimentos, especialmente su parte exterior. De este modo, la cocción o el blanqueado inmediato de las verduras no permiten que se active la enzima responsable del color amarillento. Por ello, deben cocinarse sin tapar para que el medio se vuelva básico. De lo contrario, se impide que el gas carbónico escape y se modifica el color.

Es necesario tener en cuenta que los fleurones, pigmentos amarillos, se aclaran en un medio ácido y se oscurecen en un medio básico. Mientras tanto, los anthocianos, pigmentos azules y rojos, acentúan el color rojo en un medio ácido (PH 2 a 4) y acentúan el color violeta en medio básico — como sucede con el sazonamiento de la beterraga y la col roja). Por su parte, los taninos son responsables del color marrón o negro de algunas frutas y verduras peladas. Para evitar que se activen se debe agregar limón. Finalmente, cabe anotar que las preparaciones ricas en almidón — harina, roux, pasta, pastelería, panes—, cuando son calentadas, se dextrinisan, caramelizan y luego se carbonizan. Esto último es importante puesto que los productos carbonizados son tóxicos.

2. El olor

La cocción puede liberar algunos aromas volátiles, es decir, los ligados al sabor. Se sabe que ciertos aromas que se encuentran en las células se disuelven mejor en la cocción y perfuman la preparación. Algunas técnicas de cocción permiten preservar, desarrollar o concentrar los perfumes, mientras que otras eliminan algunos componentes volátiles desagradables, tales como el olor a azufre presente en las coles, cebollas o poros. Estos olores se pueden eliminar mediante la cocción al descubierto, con gran cantidad de agua.

3. El sabor

Según la técnica empleada, la cocción refuerza o atenúa el sabor de los alimentos, permite aromatizar más el alimento o realizar mezclas de sabores. El sancochar un alimento en un fondo o en un líquido concentrado, por ejemplo, permite limitar la pérdida de los elementos que dan el sabor y los elementos solubles. Esto sucede porque la fuerte concentración del líquido de cocción se opone por fenómeno de ósmosis al paso de las substancias de los alimentos hacia el líquido.

4. Volumen y peso

La cocción puede modificar también el volumen y el peso de los alimentos. Esto ocurre debido a varios fenómenos como la pérdida de agua por deshidratación superficial de los elementos cocidos por concentración al horno. Esto depende, además, de la duración de la cocción, el grado de calor y la superficie expuesta. También sucede la pérdida de materias grasas por fusión al calor. Esto depende del grado de calor, el tiempo y la concentración de agua en el alimento. La forma de cocción, el material adecuado, la duración de la cocción y la temperatura exacta son puntos importantes que se deben observar si se desea limitar la pérdida de peso y volumen. Las cocciones por pottage, en cocotte, en papillote, al vacío o en un horno por convección con inyección de vapor permiten limitar las pérdidas de agua de los alimentos que se secan fácilmente, como son la ternera, las aves o el chancho.

5. La consistencia

La cocción puede afectar también la consistencia de los alimentos. Estos, si son cocidos correctamente, quedan, generalmente, más suaves y más digeribles. Ello sucede por varios factores que se exponen a continuación.

- coagulación de las proteínas animales o vegetales
- en las carnes, se produce el ablandamiento de los tejidos a base de colágeno, puesto que toman consistencia gelatinosa cuando son expuestos a una cocción prolongada
- mientras más rica sea la carne en tejidos conjuntivos (colágeno), más densa será luego de la cocción. Los pescados tienen poco colágeno y se cocinan rápidamente, por lo que es necesario tener especial cuidado con ellos
- en los vegetales, ocurre la gelificación y espesamiento de las pectinas
- también en los vegetales, sucede el ablandamiento de la celulosa
- los elementos calcáreos del agua se combinan con el ácido péctico, formando un complejo que endurece los vegetales
- el agua ablandada permite una cocción más rápida; la gelificación de las pectinas es mayor en un medio ácido, como en el caso de las mermeladas
- el almidón crudo es indigesto. Si es cocido en un medio húmedo, toma una consistencia gelatinosa. Cocido en un medio seco a temperaturas elevadas, el almidón se dextriniza, se carameliza y se vuelve crocante, para luego colorear los alimentos. Asimismo, cabe recordar que el almidón espesa las cremas, las salsas y los potajes

- la «reacción de maillard» es responsable de la costra tan apreciada del pan, de los pasteles, de las carnes y de los pescados a la parrilla. Es una reacción particular y muy utilizada. Se obtiene mediante el calentamiento de las proteínas combinadas con glúcidos en una atmósfera seca —la harina está constituida por almidón y un poco de proteínas, las carnes están formadas por proteínas y un poco de glúcidos—. La reacción de maillard explica también el sabor particular de estos alimentos

6. Modificación química

La cocción modifica la estructura de algunas moléculas de los alimentos y los vuelve más digeribles. La migración al interior o al exterior de los compuestos solubles permite clasificar los diferentes tipos de cocción:

- por expansión o disolución. P. ej., sancochar
- por concentración. P. ej., los sancochados en líquidos calientes desde el inicio
- por concentración y disolución, también llamada cocción mixta: Braisser, en salsa ragout

V. Métodos de cocción

Esta sección es de excepcional importancia. El profesional que domina el conocimiento de los métodos de cocción tiene la posibilidad de elaborar platos complicados y refinados. A continuación, se clasifican los 15 métodos de cocción. Cada producto, a menos que sea crudo, es objeto de una o varias secuencias de estos métodos.

Los 15 métodos de cocción:

• Blanchir	=	Blanquear
• Pocher	=	Escalfar
• Bouillir	=	Hervir
• Cuire a la vapeur	=	Cocer al vapor
• Frire	=	Freír
• Sauter	=	Saltear
• Griller	=	Grillar
• Gratiner	=	Gratinar
• Cuire au four	=	Cocer al horno
• Rotir	=	Rostizar

- Braiser = Asar
- Glacer = Glasear
- Poeler = Al horno en asadera
- Etuve = Sudado
- Cocer al vacío

Para la demostración esquemática de los métodos de cocción, se utilizarán los siguientes signos.


Calor Fuerte


Calor mediano


Calor Superior medio


Calor Inferior medio


Calor superior débil

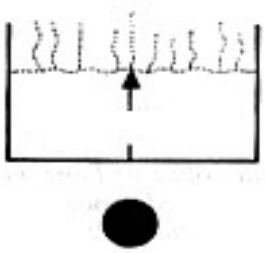

Calor débil inferior


Rociar, echar líquido

1. Blanchir (Blanquear)

Consiste en poner a cocinar los productos en agua fría o hirviendo, o en la fritura. Llevar el agua a ebullición sin tapar y hervir por un corto momento, o cocción breve. Blanquear las frituras a 150°C.

Sin tapa

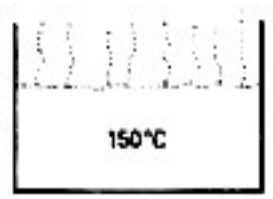


1.1 ¿Que quiere decir blanquear?
Blanquear = cocción de algunas legumbres delicadas tales como las espinacas y vainitas.
Para todos los otros productos:
Blanquear = precocción

1.2 ¿Marcar a frío o en caliente?
Los productos deben deteriorarse lo menos posible.

1.3 ¿Cuánto de producto por cuánto de agua?
Proporción para blanquear: 1 de producto x 3 de agua.

1.4 Luego de blanquear:
Terminar la cocción por otros métodos (freír, glasear, etc.) o guardar para utilización posterior, p. ej., la congelación.



1.5 Importante:
Refrescar los productos inmediatamente en

aceite agua corriente a menos de +20°C o agua con hielo (temperatura critica +20° a 50°C, por la multiplicación de las bacterias).

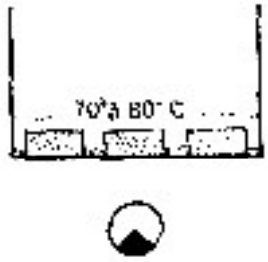
1.6 Aplicaciones prácticas

- papas y legumbres } en agua hirviendo
- trozos de carne con hueso } en agua fría
- papas fritas y pescado } en fritura

2. Pocher (Escalfar)

Consiste en colocar los alimentos en un líquido —por regla general, poco líquido—, para alcanzar una cocción suave, lenta y controlada con precisión (no superior a 80°C.). El líquido puede ser agua, un fondo o un baño maría —con o sin movimiento—. Se trata de un método de cocción muy suave.

En fondo



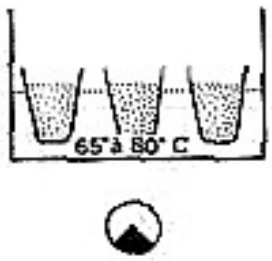
2.1 En un fondo: p. ej., para el pescado. Poco líquido, aunque es necesario cubrir de un papel enmantequillado.

En agua

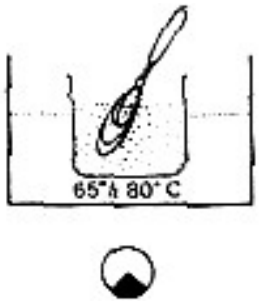


2.2 En agua: p. ej., huevos. Se debe añadir vinagre al agua en una proporción de 1 por 10.

En baño maría



2.3 En baño maría, poner papel en el fondo del utensilio de cocción, ubicar las formas encima. De tal modo, se previene un calor excesivo, aumentando la consistencia.



2.4 Escalfar removiendo: batir la masa en un recipiente redondo (mayor facilidad para el batido).

2.5 Aplicaciones prácticas

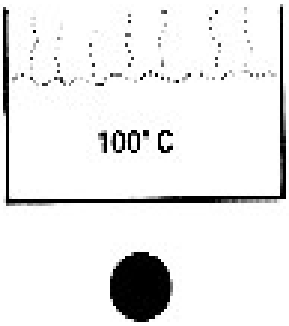
Producto	Líquido
- pescado - aves	en fondo
- huevos - salchichas - albóndigas - chancho salado o ahumado	en agua
- crema volteada - rellenos - timbales - entremeses	en baño maría sin remover
- cremas	

- masas de bizcochos
- salsas
- sabañones

en baño maría batiendo

3. Bouillir (Hervir)

Bouillir consiste en iniciar frío o caliente y llevar a ebullición los productos, para luego dejar a punto (hervir), con o sin tapa. El procedimiento varía según el producto.



3.1 ¿Cuando iniciar en frío o caliente?
De la misma manera que para blanquear:

- iniciar en caliente: impide la ósmosis (p. ej., la carne sancochada)
- iniciar en frío: para los huesos, para obtener un máximo de sabores para un fondo; para legumbres secas (p. ej. los frijoles, de modo que se ablande la cáscara)

3.2 ¿Hervir con o sin tapa?

- si se desea controlar la cocción, no se debe tapar
- este procedimiento se usa para las carnes, y los fondos, teniendo cuidado que cosas sucias y c cuerpos grasos no enturbien la preparación
- también se usa para el arroz y las pastas, no se deben pegar
- la pérdida de aromas y valores nutritivos debe ser la menor posible (p. ej., con las legumbres y papas)
- de otro lado, si se tapa, el hervor se logra mas rápidamente

3.3 Aplicaciones prácticas

Producto	Punto

- papas	frío	hervir
- menestras		hervir
- caldos		sin hervir
- carnes	caliente	sin hervir
- legumbres		hervir
- arroz		hervir
- pastas		hervir

4. Cuire à la vapeur (Cocer al vapor)

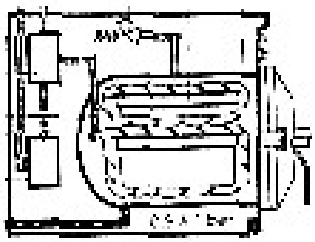
Se conocen tres formas de cocer al vapor:

- En un Steamer, se realiza con presión y vapor seco, el cual es inyectado bajo presión en el utensilio donde se encuentra los productos, a entre 0.4 a 1.0 bar.

- En una olla a presión, se realiza con presión a vapor húmedo, el cual se forma directamente con los productos puestos sobre la hornilla, mientras el nivel del agua llega a este. El vapor libera pequeñas partículas de agua y la presión interior aumenta proporcionalmente a la cantidad de agua evaporada.

- En una cacerola con tapa pesada, se realiza con vapor sin presión. Se aplica el mismo principio que en los casos anteriores, con la diferencia de que, ante la fuga parcial del vapor, es mínima la presión interior. La pérdida de vapor debe ser compensada aumentando el agua.

A presión (vapor seco)

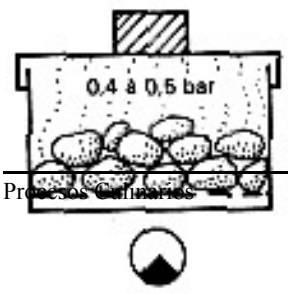


4.1 ¿Qué productos pueden cocinarse juntos al vapor?

- productos del mismo tipo, es decir, del mismo tamaño, ya sea enteros o cortados en trozos

- productos con la misma estructura celular —porosa, como los zapallitos y las berenjenas, o firme compacto, como las beterragas y el nabo—

A presión (vapor húmedo)



4.2 ¿Por qué cocinar al vapor?

- la reducción del tiempo de cocción es de, aproximadamente, las 2/3 partes

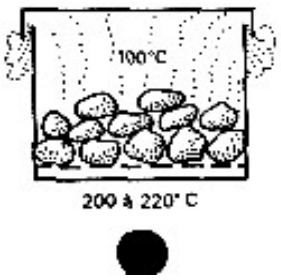
- los productos permanecen enteros

- la cocción, siendo mas corta, mantiene las vitaminas de los alimentos

- el vapor desnaturaliza menos los productos que el agua

- los productos quedan secos y pueden ser utilizados de inmediato

Sin presión



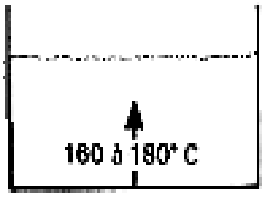
4.3 Aplicaciones prácticas: carnes, aves, pescados, papas y cereales.

4.4 Excepciones: para el Arroz y las sopas, cocinar en agua calentada por presión de vapor

5. Frire (Freír)

Freír consiste en una cocción por inmersión a temperatura constante o progresiva en aumento (entre 160°C. y 180°C.).

sin tapa



5.1 Exigencias especificas para las frituras:

- deben resistir el calor, por lo que este deberá mantenerse debajo de los 200°C.

- no debe producir espuma, puesto que esta hace a la fritura espesa e inútil

- debe contener pocos ácidos grasos no saturados, debido a que estos son modificados al freír y alteran las frituras—algunos aceites, como el de girasol, no deben ser usados con frituras—

5.2 ¿Cómo se detecta que una fritura es inapropiada?

- el humo es de color ocre

- se produce espuma

- el color es oscuro

5.3 Al sumergir los productos en la fritura:

- deben freírse pequeñas cantidades, a fin de que no baje la temperatura de la fritura y que los productos no absorban demasiada grasa

- es necesario escurrir bien los productos. De lo contrario, se produce espuma y desborde, y los productos pueden quemarse

- debe eliminarse totalmente el apanado, la harina o la masa sobrante, para no ensuciar la fritura innecesariamente

5.4 Al retirar el producto de la fritura:

- es necesario colocarla sobre un papel absorbente

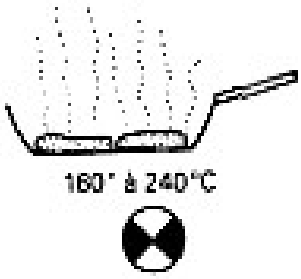
- se debe añadir sal o azúcar, mas no sobre la fritura

- se evitará cubrir las preparaciones al salir de la fritura: la condensación de vapor ablanda lo crocante y deteriora el producto

5.5 Aplicaciones prácticas: papas, pescado, carnes, galletas, legumbres varias, etc.

6. Sauter (Saltear)

Sauter (saltear) consiste, básicamente, en freír en sartén con poca grasa y sin cubrir. No obstante, tiene tres definiciones comunes que detallamos a continuación.



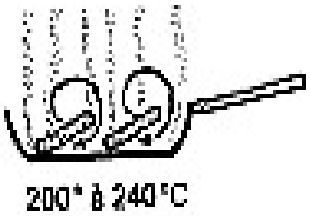
6.1 Primera definición

Cocinar en poca grasa pequeñas piezas de carne de 1ra. Categoría, trozos de pollo, de lomo o pequeños pescados, así como piezas apanadas.

Modo de preparación:
Colorear rápidamente las piezas sazonadas, voltearlas y dejar cocer al punto requerido. Luego, retirar el producto preparado, desengrasar eventualmente y terminar la salsa.

Ejemplos: trozos de pollo, carne —bistecs, entrecotes, *steaks*—, filetes de pescado

6.1 Segunda definición

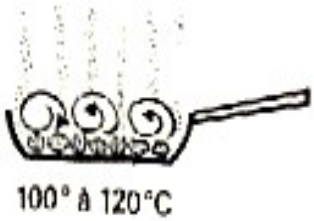


Cocinar a fuego vivo en grasa, removiendo o salteando pequeños trozos de carne de 1ra. Categoría o papas, hasta conseguir su coloración.

Modo de preparación:
Saltear la carne removiendo; sazonarla, retirarla y reservar. Deglasear y terminar la salsa según la receta deseada. Luego, añadir la carne para calentarla.

Ejemplos: pequeñas piezas de carne —lomo saltado, *stroganoff*— y papas

6.2 Tercera definición

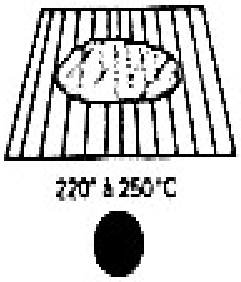


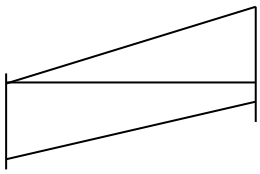
Calentar en un poco de mantequilla las legumbres previamente cocidas o blanqueadas

Ejemplos: legumbres variadas, aunque no son apropiadas las porosas

7. Griller (A la parrilla)

Griller consiste en dejar marinar los alimentos o envolverlos en papel aluminio, lo que depende del producto. Luego, se cocina sobre la parrilla, en un primer momento, a calor fuerte de 220°C. a 250°C. para sellar. Después, se continúa la cocción a temperatura más baja (150°C. a 200°C.), adaptando el calor al producto tratado: mientras más gruesa sea la pieza, el calor debe ser más tenue.





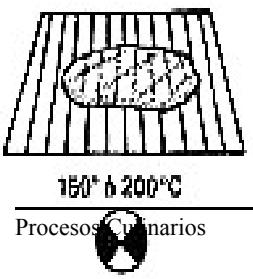
tamaño de la pieza
potencia del fuego

- pedazo delgado = calor fuerte
- pedazo grueso = calor tenue

7.1 ¿Por qué y cuando marinar?

- la capa de aceite impide que el sazonador se queme

- los aromas penetran con el aceite en la carne y la suavizan



- se debe marinar, por lo menos, ½ hora antes de grillar

7.2 Durante la cocción

Se debe voltear la pieza de la parrilla con una espátula y no con un tenedor, a fin de que el contacto con el grill se realice sobre la mayor superficie posible, para cerrar los poros. De esta manera, se obtiene el cuadrillage típico.

Finalmente, el control del grado de cocción se hace por presión de las carnes, de acuerdo a la siguiente la gradación:

- grado 1 : la carne es esponjosa : Bleu (casi cruda)
- grado 2 : la carne es muy elástica : Inglesa, bien roja
- grado 3 : la carne es ligeramente elástica : A punto medio
- grado 4 : la carne es firme : Bien cocida

7.3 ¿Se debe cocinar completamente o no?

- en el caso de las carnes rojas, se debe grillar, máximo, hasta el grado
- para las carnes blancas, en general, la cocción completa

7.4 Con una parrilla a carbón de madera

Evítese ubicar las carnes directamente sobre las brasas; deben colocarse delante de ella. Esto es preciso, debido a que las gotas de grasa o aceite que caen en el brasero, queman. Además, el humo desprendido es una sustancia amarga que se deposita sobre la carne, lo cual es nocivo para la salud

7.5 Aplicaciones prácticas

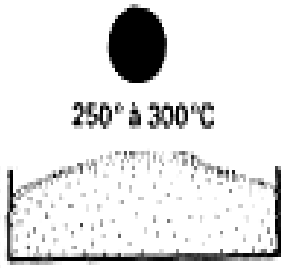
- carnes (bistec, chuletas, churrasco)
- pescado
- crustáceos
- aves

} marinado instantáneo

8. Gratiner (Gratinar)

Consiste en exponer la capa externa de los alimentos, exclusivamente, a un grado elevado de calor, superior a los 250°C. o 300°C. Cabe anotar que los productos delgados o porosos pueden, al mismo tiempo, cocinarse a un grado inferior.

Sin tapar



8.1 Uno de los siguientes elementos es indispensable para gratinar:

- grasa
- mantequilla
- queso
- crema
- huevo batido

Eventualmente, pueden usarse composiciones de otras materias como, p. ej., salas y cremas

8.2 Aplicaciones prácticas: pescado, carnes, aves, papas, legumbres, pastas, huevos,

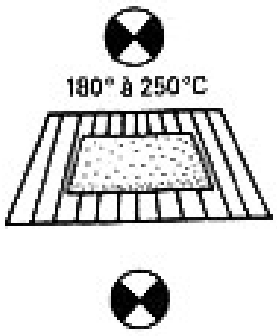
9. Cuire au four (Cocer al horno)

Cuire au four consiste en cocinar al horno con calor seco —sin líquido, ni grasa— sin tapar, en placas o formas.



9.1 Temperaturas:

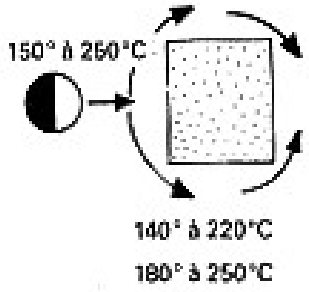
- al horno, en placas de 140°C. a 250°C.
- sobre una parrilla, de 180°C. a 250°C.
- en un horno a convección, a un grado de calor ligeramente más fuerte (aproximadamente, 1/5 más elevada)



9.2 La Regeneración

Debe realizarse en un convectomat. Al regenerar preparaciones listas a ser consumidas, es preciso poner una tapa.

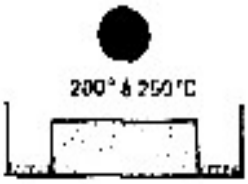
9.3 Aplicaciones prácticas:

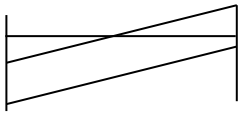


- lomo de res Wellington
- jamón en croute
- pastas
- papas
- tortas, *cakes*
- souffles
- *poudings*
- galletas

10. Rotir (Rostisar)

Rotir es una cocción al horno o al espiedo. Consiste en colorear al horno sin tapar, a una temperatura media de aproximadamente 200°C. Algunas excepciones a este tipo de método son las piezas especiales como el *prime roast of beef* (capa de grasa), en los cuales la coloración no es necesaria. La cocción se debe terminar disminuyendo el calor y regando con grasa, sin la intervención de otro cuerpo líquido.



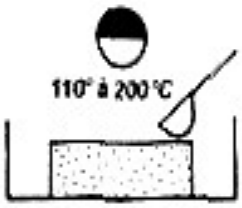


Tamaño de la pieza

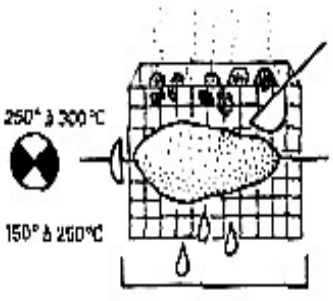
Potencia del fuego

- pedazos delgados = calor fuerte
- pedazos gruesos = calor débil

10.1 Comparaciones: Temperaturas de carne



Carne	***Tipo de***	***Color***	***Temp. de la carne***	***Grado de cocción***
carnes rojas	rojo oscuro		45° c	bleu
carnes rojas	rojo		50° c	inglesa
carnes rojas prod. de caza	rosado		60° c	a punto
carnes rojas			70° c	
ternera		claro	75° c	bien cocido
chancho,			85° c	



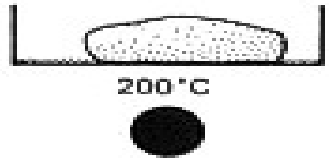
ave

10.2 Aplicaciones prácticas:
- carnes rojas y blancas de 1ra. categoría
- pescados
- aves
- productos de caza
- papas

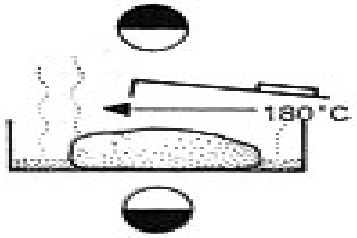
11. Braiser (carnes rojas)

Todos los métodos de cocción que figuran entre los puntos 11 y 14 son similares: braiser o etuver con tapa, y con un poco de líquido o de su propio jugo. Cuanto más blando es el producto, menos fuerte ha de ser el calor y menos líquido se requerirá.

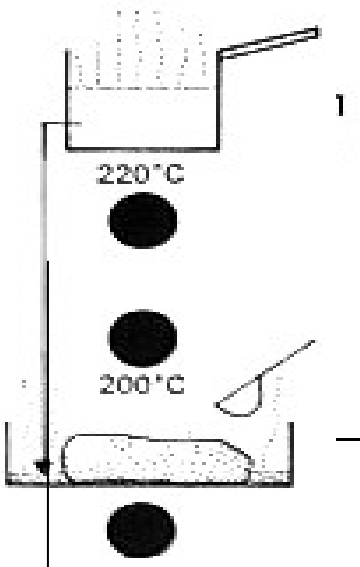
Braiser de las carnes rojas:



Fase 1. -colorear bien a 200°C.
junto con las verduras



Fase 2. -deglasear con vino o marinada
Dejar reducir

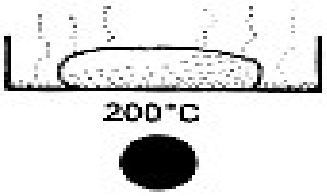


Fase 3. - verter el fondo.
- agregar el fondo hasta ¼ de altura.
- temperatura a 180°C
- dejar al horno, rociar continuamente
- retirar la carne del horno

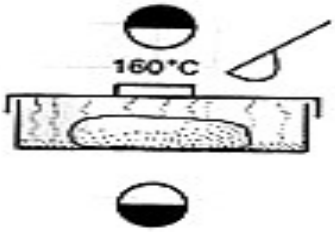
Fase 4. - Reducir el fondo de la cocción
- Colar con el chino
- Eliminar la grasa

11.1 Braiser de carnes blancas y aves

Braseado de las carnes blancas y aves:



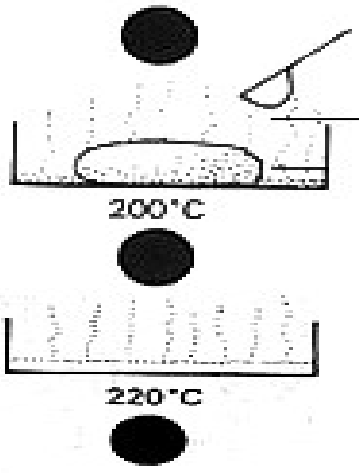
Fase 1. - colorear a 200°C.
junto con las verduras



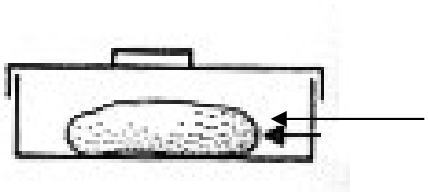
Fase 2. - deglasear con vino o marinada

- dejar reducir totalmente

Fase 3. - verter el fondo
- agregar el fondo hasta 1/6 de su altura, a una temperatura de 160°C.
- dejar cocer en el horno, rociar con el fondo de vez en cuando.
- retirar la carne.
- el glaseado es más fuerte, debido al tenor elevado del colágeno (gelatina) en las carnes blancas.

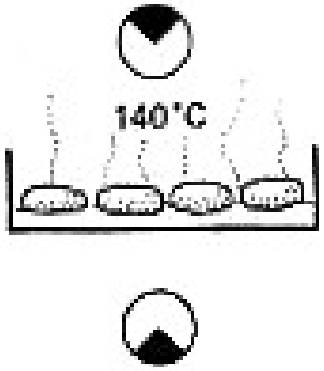


Fase 4. - añadir un poco de agua al
fondo de la cocción y calentar.
- colar con el chino y desgrasar.

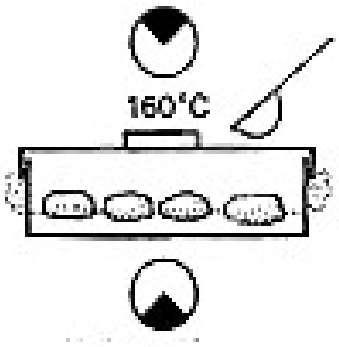


12. Braiser de pescados y legumbres

Principio Braiser



Pescados	Legumbres
- dejar sudar solo los ingredientes, generalmente, en corte Matignon	- blanquear y dejar sudar el fondo de cocción (Mirepoix)



- en fondo de pescado (fumet) y vino blanco, calentar a fuego directo	- en Bouillon u otro líquido, a 1/3 de la altura + vinagre o jugo de limón al horno

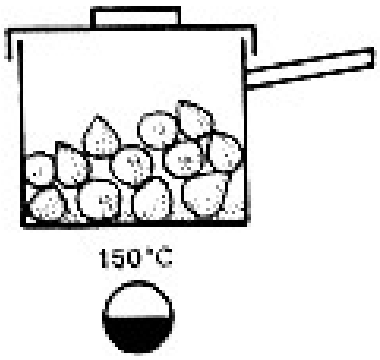
- deglasear, sudar y reducir

Aplicaciones practicas:

- piezas grandes de pescado

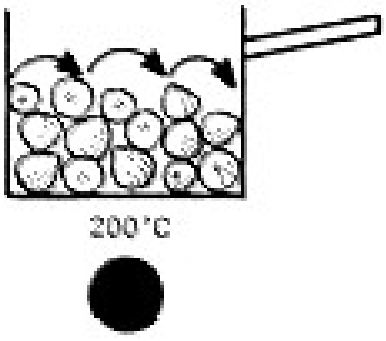
- legumbres con poco contenido de azúcar como: coles, vainitas, hinojo, etc.

12.1 Glacer (Glasear legumbres)



Principio Glasear legumbres

- eventualmente, se debe blanquear las legumbres previamente
- usar fondo blanco o agua



- añadir un poco de azúcar y mantequilla
- saltear y glasear en la reducción

12.1 Aplicaciones prácticas:

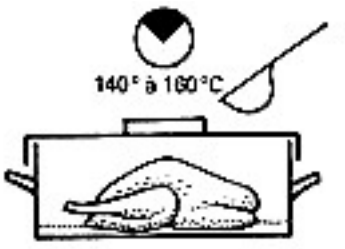
- se aplica en todas las legumbres con mucho contenido de azúcar, tales como: zanahorias, apio, nabo, pepinos,

cebollitas, castañas, etc.

- sudando el azúcar, se optimiza el glaseado

13. Poeler (asar al horno en asadera)

A continuación, se describen los pasos de este método.

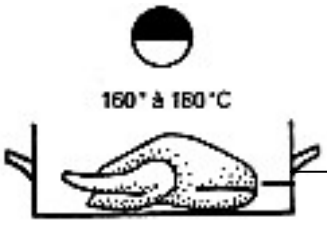


- sellar y colorear el producto en una asadera con grasa, sin tapar en el horno, a calor bajo

- continuar la cocción a calor moderado (140°C. - 160°C.), en su propio jugo, sin otro elemento líquido

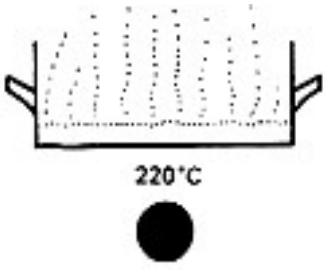


- rociar a menudo el jugo sobre la pieza

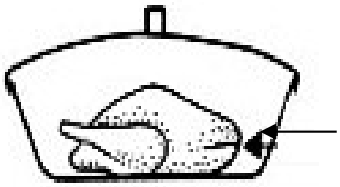


- al final de la cocción, destapar y aumentar el calor (160°C. - 180°C.) para dorar

- eventualmente, añadir un mirepoix



- retirar la carne, calentar el fondo, eliminar la grasa, deglasear y colar



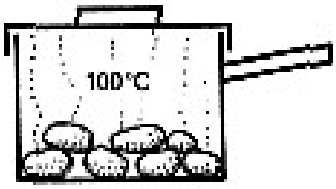
Aplicaciones prácticas

- se aplica en aves, tales como el pollo, el pavo, el pato, etc.

- también, para productos de caza con plumas, tales como la perdiz, el pato silvestre y el faisán

14. Etuver (Sudado)

A continuación, se describen los pasos de este método.





- añadir el producto y sudar

- tapado con poco líquido, mantener el calor de tal manera que el líquido no se evapore

- cocer a fuego lento (100°C.)

14.1 Aplicaciones prácticas: - pescados

- pequeños trozos de carne

- legumbres, tales como pepinos y tomates

- champiñones

15. La cocción al vacío

Es una técnica que consiste en acondicionar en un envase de cocción los productos crudos, precocidos, blanqueados, macerados, o asociados a otros elementos pre-elaborados —sazonadores, guarniciones aromáticas y salsas—. Se realiza al vacío y los productos son cocidos inmediatamente. De acuerdo con la particularidad del producto y el resultado deseado, los alimentos pueden ser cocinados a alta temperatura (como las verduras, a 100°C.) o a baja temperatura (como la carne, a 60°C. o 62°C. al centro). Esta técnica preserva las cualidades organolépticas de los productos, limita la pérdida de peso y la oxidación, y acentúa los aromas.

De otro lado, la conservación al vacío es la prolongación lógica de la cocción al vacío, en el caso de que el producto no sea utilizado de inmediato, luego de ser cocido. Para ello, el alimento es enfriado de +65°C a +10°C al centro, durante menos de dos horas, en célula de enfriamiento rápida autorizada. Luego, el producto es conservado en un ambiente refrigerado específico a una temperatura entre 0°C. y 3°C. El tiempo que dura la conservación es limitado y depende de las condiciones de higiene aplicadas y de los criterios microbiológicos del producto determinado.

Existe otra técnica, representada por los platos cocinados puestos al vacío luego de la cocción. Esta permite realizar recetas clásicas según los métodos tradicionales de cocción. El vacío se produce después del acondicionamiento y, entonces, se procede al enfriamiento. El rendimiento es idéntico a la cocción normal, pero aumenta el tiempo de conservación gracias a la ausencia de oxígeno. Otro método de conservación, usado en la industria, es el sometimiento de ingredientes tradicionales a un flash de pasteurización o a una doble pasteurización. Es decir, se incrementa la temperatura a 90°C., aplicándose durante 15', lo que destruye las bacterias en forma vegetativa. Cabe destacar que la conservación puede durar de 21 a 24 días, tiempo que varía según el método aplicado. En todos los casos, es absolutamente necesario asociar obligatoriamente el frío positivo de 0°C. a +3°C., como máximo.

Sobre las limitaciones del acondicionamiento y la cocción al vacío, puede anotarse que esta técnica no se aplica sistemáticamente a todos los productos, puesto que solo con algunos de ellos se obtienen resultados satisfactorios. Para las cocciones largas que requieren de una reducción de la salsa, tales como el estofado de res y el pollo al vino, es mejor trabajar en atmósfera libre. Asimismo, se destaca que las verduras fuera de temporada deben ser más blanqueadas, mientras que las carnes y pescados a la parrilla presentan, a menudo, un aspecto poché, y deben ser secados debajo de la salamandra o gratinador antes de ser servidos.

VI. El calor

El tiempo de exposición de un producto al calor y la temperatura alcanzada, permiten distinguir varios procesos de conservación.

PROCESO DE CONSERVACIÓN	TEMPERATURA	LAPSO DE TRATAMIENTO TÉRMICO	TIEMPO DE CONSERVACIÓN
	Superior a +65°C.	Se calienta en menos	2 horas

Plato cocinado con anticipación		de 1 hora	Tiempo del servicio
- Pasteurización baja (para productos derivados del huevo y los helados)	+63°C. a +65°C.	30’	Algunos días (7 días la leche)
- Pasteurización alta (leche, semi-conservas)	+70°C. a +75°C.	Algunos minutos	Algunos meses mantenido en frío.
- Flash pasteurización (leche pasteurizada, jugo de frutas)	+95°C.	Segundos	DLC o DLUO
- Esterilización simple (todos los esterilizados)	+115°C. a +150°C.	1 a 2 horas (según la acidez, el volumen y el empaque del producto)	Teóricamente, algunos años (DLUO)
- Esterilización UHT (leche, crema, papas, jugos, salsas)	+145°C. a +150°C.	Segundos	90 días promedio DLUO

Se puede afirmar que, en general, mientras mayor sea la temperatura, más corto será el tiempo de tratamiento térmico. Además, la relación entre la temperatura y el tiempo también está en función de la acidez del producto. Finalmente, ha de recordarse que los alimentos que tienen un PH (Potencial Hidrógeno) ácido —inferior a 4,5— no necesitan de una esterilización prolongada ni de tratamiento a alta temperatura.

VII. Preparaciones básicas

Arroz graneado. Freír ajos molidos o picados en aceite. Agregar agua en la misma proporción que arroz y sal suficiente (el agua deberá estar salada como agua de mar). Cuando el agua esté hirviendo, agregar el arroz, bajar el fuego al mínimo y tapar herméticamente. Dejar cocer por 20 min. Sin destapar ni mover

Si el arroz tiene algún color, por ejemplo de culantro, se debe licuar previamente culantro en agua, colar y preparar el arroz con el agua verde de culantro. En cambio, si el arroz tiene verduras, como arroz a la jardinera, estas se cuecen previamente y se mezclan con el arroz ya cocido.

Aderezos

a) Sofrito. Cebolla *brunoise* y ajos *brunoise* fritos lentamente en aceite vegetal hasta que esté de color rubio

b) Aderezo amarillo. Sofrito más pasta de ají amarillo, orégano y comino. Freír hasta que el aceite flote

c) Aderezo rojo. Aderezo amarillo más pasta de ají panca

Pasta de ají amarillo. Limpiar los ajíes de venas y pepas. Hervirlos hasta que la piel se pueda pelar. Pelarlos y licuarlos con un poco de aceite

Pasta de ají panca. Lavar el ají panca sin venas ni pepas. Hacerlo hervir hasta que esté suave. Luego, licuarlo con un mínimo de agua

Blanqueado de verduras verdes. Blanquear es dar una cocción breve en agua hirviendo. Las verduras verdes son, por ejemplo, las alverjitas frescas, habas tiernas, brócoli, vainitas, zapallito italiano, espárragos verdes, etc. Se hace hervir agua con sal. Cuando el agua esté hirviendo, se incorpora la verdura y se espera el tiempo justo, que puede ser desde 30 s. hasta 4 min., según el producto. Luego, se cuela y va inmediatamente a agua con hielo para su rápido enfriamiento.

Cocción de papas. Lavar bien. Hacer hervir con cáscara desde agua fría con abundante sal para que no se abran. Probar para saber si están cocidas pinchándolas con un mondadientes

Cocción de choclo. Se cuece desde agua hirviendo con azúcar y anís. Si el choclo es tierno, tarda 1 ó 2 min. Luego, se retira del agua caliente y se enfría.

Cocción de yuca. Se pela, lava y se pone a cocer desde agua fría SIN SAL. La sal se agrega cuando falte 2 min. para que esté cocida.

Papas fritas. Se pelan y cortan. Mantenerlas sumergidas en agua fría hasta que se frían. Hacer doble fritura. La primera fritura en aceite no muy caliente hasta que estén cocidas, pero no doradas. Escurrir y DEJAR ENFRIAR. La segunda fritura debe ser en aceite caliente hasta dorar.

Cocción de alcachofas. Mantener los corazones de alcachofa en agua con limón para que no se oxiden. Hacerlos hervir en agua con sal y limón hasta que cocinen. Luego, debe dejar enfriar.

Cocción de pasta. Poner abundante agua con un poco de sal. Cuando esté hirviendo, agregar la pasta y remover bien para que no se pegue. Cuando esté cocida al dente, escurrir y enfriar con agua fría. Si se van a reservar, rociar con aceite para que no se peguen.

Bouquet garni. Usando hojas de poro como envoltorio, envolver tomillo, perejil, laurel y pimienta entera. Amarrar con pabilo. La composición del *bouquet* puede variar según el uso.

Fondo oscuro de res. Cortar cebollas, ajos, poro, apio y zanahoria en *mirepoix* grande. Dorarlos en el horno. Dorar, también, los huesos de res. En una olla grande, poner toda la preparación con vino tinto, *bouquet*

garni, un poco de harina y completar con agua fría. Dejar hervir por 3 horas. Colar, enfriar y retirar la grasa. NUNCA AGREGAR SAL

Fondo claro de ave. Cortar las mismas verduras que para el fondo oscuro de res. Ponerlas en una olla grande con los huesos de pollo, *bouquet garni* y completar con agua fría. Hacer hervir por 2 horas. NUNCA AGREGAR SAL

Fumet. Se llama así al fondo de pescado. Cortar las verduras en *mirepoix* y ponerlas en una olla grande con los espinazos de pescado, *bouquet garni* y vino blanco. Completar con agua fría y hacer hervir por 30 min. Se puede agregar algunos mariscos como palabritas, choros, *vongole*, etc; así obtendremos un fondo de mariscos.

Roux. El *roux* es un espesante que se hace derritiendo mantequilla y, luego, sin fuego, agregar harina hasta formar una pasta. Se usa cantidades iguales de harina y mantequilla.

Bechamel. Es una salsa hecha con *roux* más leche. Se disuelve el *roux* frío con la leche fría. Una vez disuelto, llevar al fuego hasta hervir. Sazonar con sal y pimienta. Usar 80 g. de harina por litro de leche para una *bechamel* ligera hasta 120 g. de harina para una *bechamel* bien espesa, según el uso que le vayamos a dar.

Veloute. Es una salsa parecida a la *bechamel*, solo que, en lugar de leche, se usa algún fondo. El proceso es igual a la *bechamel*.

Pelar tomates. Cortarles el tallo y hacerles un corte superficial en forma de cruz en el otro extremo. Sumergirlos en agua hirviendo entre 10 s. y 30 s. según estén muy maduros o poco maduros. Luego, sacarlos a agua helada y proceder a pelarlos con una puntilla.

Mayonesa. En la licuadora, colocar huevos enteros, sal, pimienta e ir añadiendo el aceite en forma de hilo hasta lograr la textura deseada. Terminar con gotas de limón

Vinagreta clásica. Mezclar vinagre blanco, tinto o balsámico con aceite de oliva, mostaza, jugo de limón, sal y pimienta

Vinagreta emulsionada. Proceder como para la mayonesa, pero añadirle mostaza y vinagre

Cremas. Para hacer una crema, por ejemplo de zapallo, se parte de un aderezo de cebollas en mantequilla. Luego, agregar el zapallo picado en cubos y fondo de ave. Dejar cocer y licuar. Finalmente, echar crema de leche. Si se hace una crema de alguna verdura verde, primero se blanquean estas aparte y, luego, se licúan con el aderezo y el fondo.

Purés. Triturar el producto ya cocido del que vayamos a hacer el puré (papa, camote, yuca, lentejas, habas verdes, pallares verdes, etc.) y mezclar con mantequilla y leche o crema de leche. Finalmente, sazonar con sal, pimienta y nuez moscada

Decoraciones

A) Hilos de camote. Cortar *chips* de camote y, luego, convertirlos en juliana muy fina. Freírlos en aceite no muy caliente hasta que queden crocantes, pero sin dorar

B) Hilos de poro. Cortar una juliana muy fina de la parte blanca del poro, pasarlos por harina y freírlos en aceite no muy caliente y sin dorarlos

C) Aceite verde. Blanquear albahaca en agua hirviendo por 10 s. Enfriar y licuar con abundante aceite. Llevar a hervir hasta que se evapore el agua. Finalmente, colar

D) Aceite rojo. Licuar pimientos del piquillo en abundante aceite. Hervir hasta evaporar el agua y colar. Se puede hacer aceite de achiote, hirviéndolo entero en aceite y luego se cuela.

E) Crocantes de yuca. Cortar láminas muy delgadas de yuca y freírlas en aceite no muy caliente

F) Fideos chinos. Freír el fideo chino de arroz en abundante aceite caliente hasta que se hinche, pero que no dore

G) Hojas fritas. Freír hojas de albahaca o huacatay en abundante aceite caliente. No lavarlas previamente

H) Reducción de balsámico. Poner a hervir vinagre balsámico con un poco de azúcar hasta que se torne denso. Al enfriar, se verá el punto en el que se encuentra. Debe quedar como una miel densa y oscura.

CAPÍTULO CUATRO

I. La conservación de los alimentos

Todos los alimentos, ya sean de origen animal o vegetal, sufren transformaciones que alteran su calidad luego de un tiempo más o menos breve. Estas transformaciones son producidas por levaduras —especie de champiñones microscópicos—, bacterias o virus, en condiciones favorables para ello. Estas condiciones son la de material nutritivo, la temperatura óptima —entre +20° a +40°—, el contenido de agua superior al 16%, PH cerca del neutro (7), y la presencia de oxígeno. Si no se toman las precauciones necesarias para prevenir estas alteraciones, se corre el peligro de una intoxicación alimentaria.

Las principales transformaciones son:

- modificación de las cualidades organolépticas: aspecto, color, textura, olor y sabor
- degradación del valor tradicional: pérdida de agua, vitaminas, sales minerales, desnaturalización
- de los constituyentes del alimento (proteínas)
- degradación de la calidad microbiológica
- los alimentos se vuelven rancios (en el caso de los cuerpos grasos)
- cambio de coloración (para los vegetales)
- oxidación de las vitaminas

Ante este riesgo, se deben recordar:

Las tres reglas fundamentales de la buena conservación de los alimentos

- **Alimento sano, bacteriológicamente seguro y controlado**
- **Inmediata puesta en marcha de un proceso de conservación**
- **Reglas de higiene rigurosas**

Ahora, acerca de los microbios, estos pueden ser inofensivos, como los microbios banales o saprofitos, los cuales no tienen efecto cuando existen en cantidades limitadas. A continuación, se detallan los distintos tipos de microbios.

1.1 Los microbios útiles

- bacterias lácticas —usadas para la preparación de yogurt y quesos—, que producen la crema
- malealácticos, usados para el salchichón y el choucroute
- acéticos (acetobacteria), usados en la preparación de vinagre y bebidas alcohólicas
- las bacterias de la mortificación de la carne, de la maduración de las frutas y producción de aromas específicos
- las levaduras de fermentaciones alcohólicas
- la levadura de panadería, para la fermentación de los panes
- levadura de cerveza
- blastamicetes, el cual transforma el azúcar en alcohol y en gas carbónico
- los muscineos para afirmar quesos, así como los muscineos nobles de las uvas (p. ej., usados en la fabricación del sauterne)

1.2 Los microbios que alteran los alimentos

- microbios de putrefacción o bacterias proteolíticas, las cuales son tóxicas y producen alergias, como en los productos de caza «faisandé»
- los microbios que producen el rancio de las grasas o bacteria lipolítica
- los microbios que alteran los vegetales

1.3 Los microbios patógenos

Entre los microbios patógenos figuran la salmonela, los estafilococos, los anaeróbios, el sulfito reductor, el clostridio perfringen y el bacilo del botulismo. Estos provocan infecciones alimentarias tóxicas y numerosas enfermedades, como, p. ej., fiebre tifoidea y hepatitis viral A. Por ello, las reglas de higiene adquieren especial importancia.

De otro lado, algunas bacterias que se encuentran en condiciones desfavorables se transforman en esporas, las cuales son una forma de hibernación de los microbios. De este modo, resisten el calor, la deshidratación, la falta de alimentación y la presencia de antisépticos. Cuando las condiciones se vuelven favorables, la espora se transforma de nuevo en bacteria, multiplicándose y produciendo toxinas.

II. Procesos de conservación

Se utilizan numerosos métodos para la conservación de los alimentos:

- El frío
- el secado
- la deshidratación
- el salado
- el ahumado
- el azucarado
- el alcohol
- la pasteurización simple y UHT (Ultra Alta Temperatura)
- la esterilización
- la refrigeración
- la congelación
- la deshidratación industrial
- la liofilización
- los aditivos (conservadores)
- el vacío (a baja atmósfera controlada, constituye la ionización)

Es frecuente la asociación de dos procedimientos de conservación. Esto se da en los siguientes casos:

- pasteurización y refrigeración
- salado y ahumado
- al vacío y congelado

En las siguientes páginas, se describen las particularidades de algunos de estos métodos.

1. El frío

Su efecto se relaciona con la temperatura a la cual se conserven los productos. A partir de +10°C. y cerca de 0°C., el frío detiene la transformación, así como las alteraciones microbianas y bioquímicas. A partir de los –12°C., el frío estabiliza el alimento en las condiciones que se encontraba. Finalmente, solo a los –18°C., se detiene toda actividad microbiana.

2. La refrigeración

Es un proceso de conservación de corto tiempo, generalmente algunos días, a través del cual los diferentes fenómenos de alteración —acción de las enzimas, proliferación microbiana, oxidación— son disminuidos, pero no detenidos. Algunos consejos para su utilización son los siguientes:

- almacenar los diferentes productos en compartimentos separados y a la temperatura que mejor se adapte a su conservación
- almacenar por separado los diferentes productos de caza no desviscerados y con plumas, las legumbres con tierra y los productos particularmente olorosos (p. ej., quesos, melones, etc.)
- retirar todos los productos de sus envases comerciales (p. ej., cajas, jabas, cartones, etc.)
- cubrir todos los productos frágiles o semi-elaborados (p. ej., carnes limpias y legumbres peladas) con un film plástico o guardarlos en recipientes de almacenamiento herméticos reservados para este uso
- arreglar metódicamente los productos sin amontonarlos sobre estantes, siguiéndose estrictamente las reglas de higiene
- no dificultar la circulación natural del aire frío entre los estantes y los productos
- no dejar que algún elemento tenga contacto con el suelo
- no introducir productos calientes, puesto que se corre el riesgo de que ocurra una elevación de la temperatura, se produzca condensación y se forme hielo.
- respetar la regla «*first in first out*»
- revisar diariamente el buen funcionamiento y mantenimiento de los equipos de deshielo —de no ser este automático—, los cables eléctricos de los puestos de trabajo, las alarmas, el termómetro, etc.

3. La congelación

Este término incluye congelación y «surgélation» (congelamiento ultra rápido o «*Blast-Freezing*»). Se considera que un alimento está congelado cuando una gran parte del agua que lo constituye tiene forma de hielo. Durante la congelación, la temperatura en centro del producto es de –10°C. y –20°C., la cual debe mantenerse hasta el momento de la utilización, aunque esta puede llegar a –40°C. No obstante, las alteraciones microbianas no son detenidas, por lo que la acidificación y el rancio de las grasas limitan el tiempo de conservación.

La «surgélation» o «*Blast Freezing*» se aplica a las pequeñas piezas, cuyo enfriamiento es ultra rápido, y alcanza los –18°C. al centro del producto. Este debe estar sano desde el inicio de la surgélation y es preciso que la aplicación de este proceso sea inmediata. La temperatura interior debe mantenerse a –18°C., o menos, hasta la venta del producto.

La ventaja de la surgélation es que no permite la formación de cristales de hielo gruesos que alteren la membrana celular y produzcan el fin de la célula. En un proceso de congelación normal, se tiene, sin acción mecánica, una plasmálisis demasiado activa (pérdida de agua) al descongelar. Por el contrario, con la rapidez de la surgélation, el número de cristales aumenta. Su tamaño es pequeño y no hay pérdida de agua. Estos pequeños cristales no son cortantes y no dañarán la célula, por lo que al descongelar el producto, este recupera su aspecto inicial.

De otro lado, para la recepción y almacenamiento de los productos congelados y surgelés:

- se deben exigir que los productos sean entregados por un camión frigorífico
- no se debe aceptar los productos cuya temperatura sea superior a los –18°C.
- es imperativo controlar la integridad del empaque, el cual debe ser de origen y tener en buen estado
- no son aceptables, de manera alguna, los productos que muestren principios de descongelación, rasgos de sangre, y hielo derretido o suelto al interior del empaque. Tampoco deben estar demasiado congelados. P. ej., se deben revisar los empaques de arvejitas, vainitas o papas al hilo, y verificarse que el producto esté suelto y no en forma de bloque
- los productos surgelés deben guardarse en una masa compacta para que se aproveche mejor el frío
- es necesario revisar el tiempo de conservación recomendado por el fabricante desde la fecha de congelación
- controlar el DLC (día límite de consumo) o el DLUO (día límite de utilización óptima)
- son inaceptables los productos antiguos o que estén cerca de la fecha de vencimiento
- debe almacenarse los productos en un ambiente inferior a los –18°C.
- se recordará siempre la regla «*first in first out*»

- retirar, únicamente, la cantidad necesaria y de uso inmediato
- no abrir con frecuencia las puertas de la cámara de congelación, ni dejarlas abiertas por un tiempo prolongado
- es preciso controlar el buen funcionamiento de la cámara
- debe controlarse la temperatura diariamente
- Al utilizar un producto, tienen que seguirse las indicaciones del envase en cuanto a:
  - modo de calentamiento o cocción
  - tiempo de calentamiento o cocción
  - temperatura y sugerencias varias

La descongelación debe realizarse en un ambiente refrigerado a +3°C. Este procedimiento y el calentamiento de los platos cocinados o surgelés deben hacerse en menos de una hora, calentando hasta los +65°C. en un microondas, un horno infrarojo, al vapor, un horno a aire pulsado, una multi–cocinadora o en baño maría. Mientas tanto, en pastelería, la cocción se efectúa sin descongelar previamente el producto. Este es puesto en el horno a una temperatura a 20°C. por debajo de la temperatura normal de cocción. Una vez que el producto se ha descongelando, se debe aumentar a la temperatura normal de cocción. Es bueno recordar algunos consejos para la descongelación:

- no se debe descongelar a temperatura ambiente
- no se debe descongelar un producto remojándolo en agua tibia
- por ningún motivo, se debe congelar nuevamente un producto que ya ha sido descongelado

4. La pasteurización

Los productos que deben conservarse a través de la pasteurización son aquellos alimentos perecibles de origen animal o vegetal. Estos deben ser acondicionados en recipientes impermeables a los líquidos y que han sufrido un tratamiento térmico para prolongar su conservación. Este tratamiento es seguido por un enfriamiento rápido. La temperatura alcanzada es inferior a +100°C. y no es suficiente para destruir la totalidad de la flora microbiana, por lo que la pasteurización debe ser acompañada de otros procesos de conservación. Entre ellos, se cuentan el frío, la refrigeración, el acondicionamiento al vacío, la acidificación (p. ej., vino blanco o salsa de tomate), el azucarado y el aceite o grasa de ganso. Debe tenerse en cuenta que los productos pasteurizados tienen un tiempo de conservación limitado (p. ej., siete días para la leche) y deben ser mantenidos en refrigeración hasta su utilización.

5. Las semi-conservas

Las semi-conservas son consideradas productos pasteurizados y deben ser mantenidas en refrigeración hasta el momento de su utilización. La conservación no supera los seis meses. Se debe revisar la fecha de fabricación y el DLUO.

6. Los esterilizados (conservas en lata)

La esterilización es un proceso de conservación de larga duración. Los productos son estables a temperaturas de 15°C. a 20°C. (como máximo).

7. La deshidratación

La deshidratación consiste en disminuir la cantidad de agua que se encuentra en el producto para detener el desarrollo de las bacterias y reacciones enzimáticas. No obstante, aunque la falta de agua frena su desarrollo, no las destruye. Luego del tratamiento, la taza residual de humedad del producto es inferior al 10%. Tras ser tratados, los productos deben ser conservados en su envoltura de origen de manera hermética y en un ambiente seco, durante varios meses. Como resultado, su peso se reduce al 10% de lo normal. Así, p. ej.:

- 1 kg. de vainitas verdes deshidratadas equivale a 12 kg. de vainitas verdes frescas
- para hacer 1 litro de leche en polvo se necesita 12 litros de leche fresca.

8. La liofilización o la criodesicación

La liofilización realiza la deshidratación sobre un producto congelado y al vacío. Este proceso consiste en una sublimación, es decir, el paso del agua en estado sólido (hielo) al vapor, sin pasar por el estado líquido. Esto es posible, únicamente, trabajando a una presión muy reducida, es decir, al vacío. Dicho proceso es costoso, pero brinda mejores resultados en cuanto a la calidad organoléptica —conserva sabor y textura— y dietética —mantiene el contenido vitamínico—, ya que a –40°C., todos los fenómenos químicos y biológicos son detenidos. Además, limita los fenómenos de oxidación.

9. El salado (sal seca o salmuera)

El poder antibacteriano de la sal se manifiesta a partir de una dosis aproximada de 20 gr. de sal por 100 gr. de agua. Así, p. ej., si un alimento contiene 80% de agua, para aplicar este procedimiento se calcula: 20 x 80/100 = 16. Es decir, se necesitan 16 gr. de sal para salar dicho alimento. Se utiliza en la conservación, p. ej. del pescado salado, los embutidos, la mantequilla salada o semi salada, las aceitunas, las alcaparras y las cebollitas encurtidas. En la mayoría de los

casos, estos productos deben pasar por un proceso para retirarles la sal antes de ser consumidos. En el caso de algunos alimentos el salado debe asociarse a otros procesos de conservación, como el salado y secado —para el jamón crudo—, y el salado y ahumado —para el salmón.

10. El azucarado

Este proceso permite una excelente conservación, si se utiliza el azúcar en dosis superiores al 40% (40 gr. de azúcar por 100gr. de agua). Se emplea, p. ej., en las mermeladas, las jaleas, la pasta de frutas y la leche condensada

11. El ahumado

Las propiedades antisépticas y antioxidantes del humo de madera permiten prolongar el tiempo de conservación de algunos productos. Generalmente, el ahumado debe ser asociado con otro proceso de conservación. Así, p. ej., el salado y ahumado, al igual que el secado y ahumado (para el jamón y magreb).

12. El ácido

Este procedimiento emplea el PH ácido, el cual impide la proliferación microbiana y, en particular, la de microbios patógenos. Así, p. ej., los productos conservados con vinagre están expuestos a la sal seca para eliminar una parte del agua de constitución.

13. El aceite o grasa

Este procedimiento emplea la manteca o la grasa, de ganso o de pato, purificadas y clarificadas de los cuerpos grasos. Estos materiales son impermeables al aire y preservan los alimentos de la oxidación. El proceso se inicia con un salado previo del alimento, que luego es cocinado a fuego lento (confitado) y sumergido o cubierto con una capa espesa de aceite o grasa clarificada. Finalmente, se debe conservar, tapado herméticamente, en un ambiente fresco y protegido de la luz.

14. Maceración en alcohol

Este procedimiento aprovecha las propiedades bacteriostáticas y antisépticas del alcohol para la conservación. Este método puede ser asociado al azucarado, como sucede en la fabricación de licores y frutas maceradas en alcohol.

15. Conservación por ionización

La conservación por ionización es un tratamiento por radiación y será, muy probablemente, la forma de conservación predilecta en el futuro. Se trata de un tratamiento industrial y los productos que pasen por ella deberán llevar la mención «irradiado», «tratado por irradiación» o «tratado por rayos ionizantes». Uno de sus usos más comunes es el dirigido a prevenir la germinación de las papas y las cebollas. También es empleada para desinfectar las frutas, pasteurizar la carne de ave y erradicar las bacterias de las especies y las verduras deshidratadas.

16. Conservación por aditivos

La conservación por aditivos consiste en añadir una sustancia extraña al alimento de manera voluntaria. Esta sustancia prolonga el tiempo de conservación, mejora la textura, el color y el sabor. Cabe anotar que los aditivos complementan o refuerzan otros procesos de conservación.

17. La conservación al vacío

La conservación al vacío es la conservación de los productos sólidos o líquidos, de origen animal o vegetal, en su estado inicial. Se produce al vacío, bajo gas inerte, bajo atmósfera controlada o rala, o bajo una mezcla de gases (carbónico, zangón, helio, azote, protóxido de azote hidrógeno). La conservación puede durar de seis a 21 días; en caso de los productos que hayan sido doblemente pasteurizados, puede llegar a los 42 días. Se distinguen 3 tipos de conservación al vacío:

- la conservación al vacío y bajo mezcla gaseosa
- la cocción y la conservación al vacío (platos cocinados al vacío)
- los platos cocinados tradicionalmente y luego conservados al vacío

CAPÍTULO CINCO

I. Temperaturas de la cocina

	Grados C°.	
+ **300**	280ºC. - 300ºC.	calor de la Salamandra (gratinar)
	250ºC.	horno bien caliente
	170ºC.	horno a fuego lento
	160ºC. - 240ºC.	para saltear la carne
	160ºC. - 190ºC.	para freír
	150ºC. - 250ºC.	para cocer a la parrilla
	150ºC. - 200ºC.	para glasear
	140ºC. - 250ºC.	para cocer al horno
	140ºC. - 200ºC.	para bracear al horno
	140ºC. - 160ºC.	al sartén
	130ºC. - 150ºC.	para blanquear las frituras
	120ºC. - 140ºC.	para cocer al vapor
	110ºC. - 250ºC.	para asar al horno
	110ºC.	horno suave
	110ºC.	para cocer en olla de presión = 0,46 bar
+ **100**	100ºC.	blanquear en agua. Cocer. Punto de ebullición
	95ºC.	punto de ligazón de féculas y almidones naturales (p. ej., papas)
	92ºC.	los productos artificiales hechos a base de almidón pierden ligazón
	90ºC. - 98ºC.	pre-ebullición
	88ºC. - 92ºC.	temperatura de infusiones (té, café, etc.)
	85ºC.	temperatura de enjuague de la maquina de lavar. Esterilizar
	80ºC. - 85ºC.	temperatura interior de la carne de chancho y ave al final de la cocción.
	75ºC.	temperatura interior de la carne de ternera bien cocida
	70ºC.	temperatura de recalentamiento de platos precocidos
	70ºC.	temperatura de coagulación de la yema del huevo
	70ºC.	temperatura interior de la carne roja bien cocida
	65ºC. - 85ºC.	temperatura de escalfado
	65ºC.	coagulación de la clara de huevo
	60ºC. - 65ºC.	pasteurización (tiempo de esterilización prolongado)
	60ºC.	temperatura interior de asados y parrillas (término medio)
	50ºC.	temperatura interior de asados y parrillas (término a la inglesa)
	45ºC.	temperatura interior para el sellado de carnes
	10ºC. - 50ºC.	más humedad = ambiente favorable para el desarrollo de bacterias

	7ºC. - 9ºC.	temperatura óptima para la conservación de la papa
	4ºC. - 6ºC.	temperatura óptima para la conservación de frutas y legumbres
+	3ºC. - 5ºC.	temperatura óptima para la conservación de precocidos
0	0ºC. - + 3ºC.	conservación de productos lácteos y pescado fresco
-	20ºC. - 22ºC.	temperatura óptima para la conservación de productos congelados

II. Tabla de tiempo de cocción por Kilogramo

Tiempo moderado de las cocciones de las carnes asadas al horno
Grado de cocción: a punto. Calor del horno: 200°C. - 170°C.

1. Carnes rojas

Tipo	Espesor: 4 cm.	Espesor: 6cm. a 8 cm.	Espesor: 10 cm. a más
Lomo de res	10´ - 12´	15´ - 20´ por Kg.	
Bistec	15´	30´ - 25´ por Kg.	
Costillar entero			30´ - 35´ por Kg.
Costillar de cordero	15´	20´ por Kg.	
Pierna de cordero	20´ - 25´		30´ - 40´ por Kg.

2. Carnes de caza

Grado de cocción: rose
Calor del horno: 200°C. - 170°C.

Tipo	Tiempo aproximado por pieza
Pierna de venado	30´ - 40´
Costillar de venado	20´ - 30´
Liebre	15´ - 20´
Codorniz	8´ - 10´
Pato salvaje	15´ - 20´
Faisán	20´ - 25´
Perdiz	12´ - 18´

3. Carne de ternera y chancho

Grado de cocción: bien cocido, jugoso
Calor del horno: 180°C. - 160° C.

Tipo	Espesor: 4cm.	Espesor: 6cm. a 10cm.

Todas las piezas	20´	35´ - 40´	por kg.

4. Carne de Aves — Grado de cocción: bien cocido, jugoso

Calor del horno: 180°C. - 160°C.

Tipo	Peso	Por pieza	Por kg.
Capon	2,000 - 3,000 kg.	70´ - 90´	
Pollo	1,400 - 2,000 kg.	50´ - 70´	
Pollo de granja	1,000 - 1,500 kg.	35´ - 45´	
Pavo	4,000 - 8,000 kg.		35´
Pava	2,500 - 4,000 kg.		30´ - 35´
Pato	2,000 – 2,500 kg.		30´ - 35´
Pato nantais	1,500 – 2,000 kg.	30´ - 35´	

III. Conversión de medidas y de terminologías

Medidas utilizadas en la gastronomía americana

TABLA DE CONVERSIÓN			
	si tienes:	multiplícalo por:	para obtener:
Masa	Onza (ounces)	28.35	Gramos (grams)
(peso)	Libras (pounds)	0.45	kilo (kilograms)
	Gramos	0.035	Onzas
	Kilogramos	2.2	Libras
Volumen	cucharadita (teaspoon)	5	Mililitros (milliliters)
(capacidad)	cucharada	15	"
	onzas (líquida)	29.57	"
	tazas (cups)	0.24	Litros (liters)
	pinta (pint)	0.47	"
	cuartos (quarts)	0.95	"
	galones (gallons)	3.785	"
	mililitros	0.034	onzas (liquidas)
Temperatura	Fahrenheit	(5/9) - 32	Celsius
	Celsius	(9/5) + 32	Fahrenheit

Otras conversiones

1 galón (gallon)	=	4 cuartos 8 pintas 16 tazas 128 onzas
1/5 de botella	=	aprox. 1½ pinta ó exactamente 26.5 onzas
1 taza	=	8 onzas (una taza de café tiene 6 onzas aprox.)
1 huevo	=	1 onza
1 limón	=	de1 a 1¼ onzas de jugo de limón
1 naranja	=	de 3 a 3½ onzas de jugo de naranja

Medidas aproximadas para rápidas referencias

1 oz.		30 gr.
4 oz.		120 gr.
8 oz.		225 gr
16 oz.	1 lb.	450 gr.
32 oz.	2 lb.	900 gr.
36 oz.	2¼ lb.	1 Kg.
¼ cucharadita	1/24 oz.	1 ml.
½ “	1/17 oz.	2 ml.
1 “	1/6 oz.	5 ml.
1 cucharada	½ oz	15 ml.
1 taza	8 oz.	250 ml.
2 tazas (1 pinta)	16 oz.	500 ml.
4 tazas (1 cuarta)	32 oz.	1 L
4 cuartas (1 galón)	128 oz	3 3/4 L

En la gastronomía italiana (especialmente la sureña), se pueden encontrar otras equivalencias que se presentan a continuación:

Algunas medidas de la gastronomía italiana

1 tazón	20 cucharadas	¼ de litro
1 taza sin llenar	10 cucharadas	1/8 de litro
	8 cucharadas	1 decilitro
	1 cucharadas	1.5 centilitro

Antiguas medidas

1 lb.	16 oz.	489.5 gr.
½ lb.	8 oz.	244.75 gr.
1 cuartearón	4 oz.	122 gr.
Onza (0.16 libra)	30.59 gr.	16 adarmes
1 adarme	3 tomines	1.79 gr.
1 tomin	12 granos	0.596 gr.
1 grano	----------	0.053 gr.
1 grós	1/8 oz.	3.825 gr.

Temperaturas del horno

En la mayoría de recetas, se encuentra indicada la temperatura del horno; sin embargo, en otras ocasiones, se encuentra otra terminología.

Terminología:

Muy suave	130ºC.- 140ºC.
Suave	150ºC.- 160ºC.
Moderado	170ºC.- 180ºC.
Fuerte	190ºC.- 200ºC.

Conversión de temperaturas

32º*f*	=	0 ºC.
41º*f*	=	5ºC.
50º*f*	=	10ºC.
59º*f*	=	15ºC.
68º*f*	=	20ºC.
77º*f*	=	25ºC.
95º*f*	=	35ºC.
104º*f*	=	40ºC.
113º*f*	=	45ºC.
122º*f*	=	50ºC.
212º*f*	=	100ºC.
225º*f*	=	107ºC.
250º*f*	=	121ºC.
275º*f*	=	135ºC.
300º*f*	=	149ºC.
325º*f*	=	163ºC.
350º*f*	=	177ºC.
375º*f*	=	191ºC.
400º*f*	=	204ºC.
425º*f*	=	218ºC.
450º*f*	=	232ºC.
475º*f*	=	246ºC.
500º*f*	=	260ºC.
525º*f*	=	274ºC.
550º*f*	=	288ºC.

Medidas de latas

Tamaño	Nº de latas por caja	Peso promedio	Nº de tazas por lata
Nº ½	8u	8 oz.	1
Nº 1 (ó 300)	2 & 4 doc.	16 oz.	2
Nº 2	2 doc.	20 oz.	2½
Nº 2½	2 doc.	28 oz.	3½
Nº 3	2 doc.	33 oz.	4
Nº 3 cilindro	1 doc.	46 oz.	5 2/3
Nº 5	1 doc.	3 lb. + 8 oz.	5½
Nº 10	6u	6 lb. + 10 oz.	13

Nº ¼	16u	4 oz	½

IV. La cocina

1. Definición

La cocina es el espacio vital de los establecimientos de restauración, destinado a realizar los procesos de elaboración de las comidas. Está delimitado físicamente por los paramentos (suelos, paredes perimetrales, tabiques, etcétera) y dotado de un conjunto de instalaciones entre las que se encuentran el mobiliario, las máquinas y los utensilios.

2. División

La cocina debe dividirse en zonas «básicas», las cuales faciliten las distintas actividades habituales y así se mantenga el orden y la limpieza. Dichas zonas tienen funciones distintas y son las siguientes:

- zona de recepción de materias primas
- zona de almacenamiento de alimentos
- " de descongelación
- " de preparación climatizada (cuartos fríos, pastelería)
- " de pelado de tubérculos
- " de cocción
- " de pase
- office de camareros.
- zona de lavado y almacenamiento de vajilla y plonge
- " de almacenamiento de productos y útiles de limpieza
- " de aseos y vestuarios del personal

3. Principio de «marcha adelante»

Este principio es esencial y debe encontrarse presente cuando hagamos el diseño o distribución de una cocina. Dicho principio consiste en que ningún producto recibido retornará a una ubicación anterior en el proceso de manipulación. De esa manera, se evita la contaminación

cruzada que se presenta cuando un producto cocido o elaborado se pone en contacto con uno crudo o sin preparación alguna.

4. Organización del trabajo en la cocina

4.1 La brigada tradicional

La preparación de los alimentos es realizada por un conjunto de cocineros o brigada, dirigido por el Chef o «Gros bonnet» («gran toca»), quien tiene directamente bajo su responsabilidad uno o varios «sous-chef», «chef de sección» y «chef de partie», cuyo número se incrementa de acuerdo con la importancia del establecimiento. Asimismo, los «chefs de secciones» trabajan con un primer ayudante, un ayudante, un aprendiz y practicantes.

4.2 Organigrama de una cocina importante

A. Dirección: Chef, Chefs adjuntos, Sous-chefs
B. Nexo cocina - restaurante: «aboyeur» (anunciador de pedidos)
C. Responsables de la ejecución:

- Saucier poissonier: encargado de salsas y pescados
- Garde manger: encargado de la carnicería y la cocina fría
- Entremetier: " de las verduras, las sopas y las pastas
- Rôtisseur: " del grill y las frituras
- Pastelero, panadero
- Tournant: encargado de cubrir los turnos en los días libres y las vacaciones
- Responsables secundarios
- Communard: cocinero del personal
- Chef de garde: cocinero que labora en los turnos de tarde y de cierre.
- Ayuda calificada: primer y segundo commis (ayudantes)
- Ayuda no calificada: aprendiz, practicantes y manual de cocina

4.3 El chef

Es el responsable de la producción culinaria, de la gestión, del rendimiento, de la presentación, búsqueda y análisis en la preparación de alimentos. El Chef, con la colaboración de la dirección de su servicio A&B, dispone los menús, la carta, hace sugerencias, determina el costo y

sugiere el precio de venta de los platos y bebidas, elabora las fichas técnicas de ejecución, supervisa el trabajo, distribuye y aconseja las labores equitativamente, y «canta los pedidos», de acuerdo con el establecimiento. El Chef puede contratar personal, determina los turnos —con la ayuda del organigrama—, los días de descanso y las vacaciones. Además, organiza la información y comunicación entre los diferentes servicios, lleva un sistema de valorización y promoción de su personal, es responsable de la política social de su cocina, del perfeccionamiento y motivación del personal y de la formación de los aprendices.

4.3.1. Cualidades del chef

- Intelectuales. Actualmente, no se concibe un chef que no tenga también cualidades ejecutivas, habilidades para la administración y el manejo del personal. Debe saber controlar los costos de la materia prima y la producción para ser un colaborador eficaz de la gerencia del restaurante u hotel. Muchos chefs son a la vez dueños de sus negocios, con lo que se hace evidente su dimensión empresarial y gerencial.

- Higiene. Su trabajo consiste en manipular alimentos, por lo que el respeto por las normas de higiene debe ser acucioso. Su aseo personal debe ser modelo para sus subalternos. Este debe controlar que la limpieza y las buenas prácticas de aseo se cumplan en cada estación de su cocina durante todo el tiempo.

  En cuanto a su higiene personal, debe estar rasurado correctamente, bien aseado, con el cabello corto y las uñas limpias y cortadas. En caso de las mujeres, sino deben usar esmaltes ni maquillaje, aretes o añillos. Tampoco debe utilizar *piercing*. En caso tuvieran un taturaje, deberán cubrirlo. No se permite el uso de reloj, pulseras, radios ni teléfonos celulares.

- Liderazgo.Todo chef debe ser un líder para sus cocineros y un ejemplo a seguir. Debe organizar el trabajo con eficiencia y garantizar la calidad de todo el proceso. Asimismo, el trato con sus cocineros debe ser firme, pero respetuoso y amable, para conseguir de ellos el respeto necesario. Su trabajo es, también, docente, enseñando a su personal las técnicas correctas y el uso eficiente de los insumos y los artefactos. Por otro lado, en los momentos de mayor presión, debe mantener la serenidad para resolver los problemas con rapidez y acierto.

- Creatividad. Siempre se necesitan nuevas ideas; estimulo y ánimo para encontrar y crear novedades, para adelantar en nuestra profesión durante los momentos libres. El cocinero siempre debe aportar ideas para hacer mejor su trabajo.

- Disciplina**.** Es muy importante el orden y la disciplina. El respeto por las normas de la institución y por la autoridad del superior es un hábito que debe formarse en el cocinero. La puntualidad es también importantísima, tanto para llegar al trabajo, como para cumplir con

los plazos impuestos para cada una de las tareas asignadas. Resulta muy importante trabajar con orden para optimizar el tiempo y evitar la duplicidad de tareas.

4.4 El sous-chef

Secunda al chef en todas sus funciones y lo reemplaza durante su ausencia. En una brigada mediana, el sous-chef está encargado, generalmente, de una sección importante como lo puede ser la salsa o el garde manger.

4.5 El aboyeur

Es el intermediario entre la cocina y el restaurante. Recibe y controla los pedidos (sello-caja), los anuncia, reclama los platos, controla la presentación, cubre los platos con una cloche —frecuentemente, el Chef o el Sous-chef se encargan de este trabajo— y procura que el servicio se proporcione de manera adecuada.

4.6 El saucier

En una brigada tradicional, el saucier tiene el cargo más delicado y, por eso, es el segundo en importancia dentro de una cocina. En la actualidad, el puesto tiene menos importancia y puede ser reemplazado por el rôtisseur. El saucier prepara los fondos (excepto el fumet), todas las salsas (excepto la holandesa), todas las carnes en salsa, así como las sautees, poelees, braisees y carnes sancochadas, además de las guarniciones de acompañamiento.

4.7 Le garde manger

Le garde manger recibe, controla y guarda todos los productos mandados por el economato (almacén) y prepara todas las mercaderías antes de cocinarlas. También es el encargado del corte de los pescados (filete, darnes y trozos) y de su conservación en el hielo. Tiene como labor deshuesar, retirar los nervios y dar forma a las piezas de carne. Además, distribuye la mercadería para las diferentes secciones durante el servicio, y es el responsable de las cámaras de refrigeración (funcionamiento, limpieza y orden) y de la mercadería depositada en ellas. Le garde manger debe controlar todas las preparaciones frías (p. ej., jaleas, salsas frías, buffets fríos y hors d'oeuvre, como el antipasto). Otras de sus obligaciones son controlar y renovar el stock de productos, así como establecer una lista diaria de los mismos. Puede ser secundado y ayudado por un carnicero, y por el «chef de frío» en el caso de la preparación de platos fríos.

4.7. L´entremetier

Es el encargado de la confección de los potajes, de los huevos en sus diferentes preparaciones (p. ej., escalfados 3', pasados 5´, duros 10', revueltos, cocotte, omelettes). Se encarga de la preparación y cocción de las legumbres frescas y secas (excepto de las legumbres a la parrilla o fritas); además, de la preparación de ciertas entradas calientes (p. ej., gnocchis, quiches, souffles). En las brigadas donde no hay pastelero, él se encarga de los postres de cocina, tales como souffles azucarados, panqueques, crema caramelo y frutas conde. L´entremetier puede ser ayudado en las tareas por un «potager», quien prepara los consomés, las sopas, las cremas, etcétera. Hoy en día, este puesto prácticamente ha desaparecido.

4.8. El rotisseur

Es quien se encarga de todos los alimentos asados o al horno, al espiedo, a la parrilla o fritos (p. ej., carnes, legumbres, huevos, aves, productos de caza). También es el encargado del deshuesado de las aves, de la mise en place del garde manger (cocina fría), y del corte y tallado de todas las papas destinadas a las frituras; tradicionalmente, el rotisseur ha sido el encargado de proveer de perejil picado a todas las secciones de la cocina. Además, es secundado por un grillardin (encargado de la parrilla) y de un friturier (encargado de las frituras), y, en el caso de que la brigada no cuente con un «communard» (cocinero de personal), el rotisseur tomará las funciones de este.

4.9. El poissonier

En las brigadas pequeñas, este trabajo es realizado por el saucier. En un restaurante especializado en productos del mar, este es el puesto más importante, ya que trabaja todos los pescados, moluscos y crustáceos, a excepción de los fritos o cocinados a la parrilla. Es el que prepara los fumets y veloutes de pescado, y todas las salsas elaboradas con este producto marino. El poissonier es el responsable de las pequeñas guarniciones que acompañan los pescados, como las papas a la inglesa, la salsa holandesa e, incluso, los limones.

4.10 El tournant

Es el cocinero «de reemplazo» que ocupa el puesto del cocinero que descansa. Este miembro de brigada no se encuentra en aquellos establecimientos que cierran una ó dos veces a la semana. En otros establecimientos de mayor importancia, es necesario contar con un equipo de «tournants». Para un joven cocinero deseoso de perfeccionarse rápidamente, este es el cargo más

interesante, debido a que tiene la oportunidad de estar en todos los puestos y, así, obtener experiencia.

4.11. El communard

Es el responsable de la comida del personal. Dependiendo del establecimiento, este puesto está a cargo de un buen asistente de cocina o de un chef de sección joven recién ascendido. Si no se necesita un communard, como en el caso de los establecimientos de menor importancia, el rôtisseur es el encargado de la comida del personal.

4.12. El pastelero

El trabajo de pastelería en un hotel es muy diferente del trabajo de pastelería realizado en un establecimiento pequeño. El pastelero de hotel, además de las labores tradicionales, está encargado de la confección de los entremeses de cocina (p. ej., crema caramelo, vainilla), el chocolate, las charlotas, los *puddings*, las frutas conde, los huevos a la nieve, los sorbets, las bombas, los petits fours, etcétera. El pastelero iene también a su cargo las pastas saladas para la cocina (p. ej., el choux, los panqueques, los fideos, la quebrada «à foncer», el hojaldre, las «bouchées», los vol au vent, las crostatas y las quiches).

5. La vestimenta profesional de un cocinero

El saco, la chaqueta, el camisaco o la filipina

Está hecho de algodón no inflamable (50% algodón, 50% poliéster). El saco debe poder cruzar cómodamente para formar un plastrón o pechera asegurando una eficaz protección contra el calor y para proteger el pecho de cualquier líquido caliente que pudiera salpicar. Asimismo, debe quedar ajustado para evitar que se puedan enganchar en el equipo de cocina. Las mangas se pueden doblar para proteger las muñecas del calor y los botones deben permitir quitarse el saco rápidamente en caso de quemaduras. El material del saco debe tener propiedades isotérmicas (protección contra el calor), no debe poder incendiarse con facilidad y debe permitir la absorción de la transpiración (hidrófilo).

El pantalón

Está hecho de algodón no inflamable (65% algodón y 35% de poliéster). La tela debe ser a cuadros, "*pied de poule*", azul con blanco. Además, no debe tener basta (higiene); debe tener un buen corte y ser cómodo. El algodón poliéster no presenta riesgos de prenderse si es que hay fuego cerca, pero no es completamente 'no inflamable'.

El gorro o cristina

Debe ser de algodón o papel. Su uso es obligatorio. Está destinado a contener los cabellos y cualquier otra partícula capilar que pueden ser fuente de contaminación. La toca debe cubrir toda la cabellera y, al mismo tiempo, asegurar una buena ventilación del cuero cabelludo. Igualmente, sirve para proteger el pelo del vapor, las grasas y los olores. Actualmente, se usa, además, unas mallas sintéticas son bordes elásticos que contienen totalmente el cabello.

La corbata

Debe estar hecha en algodón. Es un triángulo de tela muy absorbente, cuyo rol es absorber la transpiración del cuello y cara. Debe ser cambiado luego de cada servicio y, en ningún caso, puede ser utilizado húmedo.

El mandil

Está hecho de algodón extra fuerte o crudo. Debe estar doblado en la cintura para proteger al usuario del calor. Por otro lado, el largo correcto del mandil es debajo de la rodilla. Este debe estar sujeto por dos cordones, cuyo nudo debe ir disimulado hacia el interior para evitar que se enganche. El cordón también sirve para sujetar el trapo o secador.

Los trapos

Hechos de algodón, son utilizados, únicamente, para sujetar los recipientes o fuentes calientes. Por ningún motivo deben ser utilizados para secarse las manos ni como trapeadores o para limpiar la mesa o el material.

Los zapatos

Los zapatos deben ser cerrados para asegurar una mejor protección en caso de quemaduras o caída de objetos como cuchillos. Además, deben tener suela antideslizante, ser confortables y resistentes. Para cocina, los zapatos tradicionales son los zuecos, que pueden ser de cuero o de goma.

Los guantes

Están elaborados con polietileno termo pegado o con caucho intrilo (en ambos casos deben ser desechables). Es una protección adicional al preparar y acondicionar los platos con anticipación. Los guantes deben ser fabricados, de tal manera, que sean ambidiestros y deben brindar una protección total contra las bacterias. Asimismo, deben dejar circular el aire para evitar la transpiración. Deben ser impermeables, resistentes y permitir un buen contacto con los objetos. Además, deben ser desechados luego de cada la preparación de carne molida, rellenos a base de carne, de pescado y huevos. Deben ser lavables y deben poder entrar en contacto con los desinfectantes para las verduras, legumbres. Finalmente, deben ser desechados luego de utilizarlos por medio día.

La máscara "buco – nasal"

Debe estar hecha en microfibra de poliéster al 100%. Está compuesta por un filtro de microfibras de poliéster no tejido (de 0,5 micrón), el cual forma una protección con una efectividad del 99% deteniendo los estafilococos. La máscara debe ser confortable, práctica y debe adaptarse bien al rostro. Recuerde que es de material desechable.

El mandil impermeable

Está hecho de una tela engomada por ambos lados. Se utiliza durante el pelado y lavado de las legumbres, durante la preparación de las aves y pescados, así como durante el trabajo de eviceración. Este mandil asegura una mejor protección.

1. Los guantes de protección

Están hechos de una malla de acero inoxidable soldada. Este guante es utilizado durante el corte de las carnes con huesos, para abrir las ostras y al aprender a manejar el afilador de cuchillos.

6.- Estructura moderna de cocina

La estructura de un restaurante dependerá de su tipo, sus dimensiones, el tipo de cocina (tradicional, mestiza, molecular, etc.) y el tipo de clientela que atiende. Actualmente, la brigada de una cocina ha variado poco en su composición y los cambios que en ella se han producido se encuentran en función del mercado, bajo los criterios de competitividad y de disminución de los costos en personal. Por ejemplo, en el caso de una cocina integrada por 4 cocineros y una sala con capacidad para 40 a 50 comensales, esta puede estar compuesta de la manera siguiente:

- el primer cocinero en primeros (entrantes fríos y calientes)
- el segundo cocinero en segundos (carnes y pescado), encargado de marcar el ritmo de la salida de platos cantando los vales
- el tercer cocinero en pastelería, quien ayudará también en las dos partidas
- el cuarto se encargará de la plonge

CAPÍTULO SEIS

I. La lógica de la cocina actual

En un principio, la cocina fue puramente una labor mecánica. Con el correr del tiempo, se ha enriquecido la variedad de ingredientes, se han sustituido algunos de ellos y mejorado su elaboración. Algunas de estas incorporaciones han pasado con éxito el examen del tiempo y han llegado hasta nosotros, mientras que otras se han perdido. No obstante, queda el consuelo de asumir que se han olvidado, lo cual sugiere que, verdaderamente, no eran tan buenas, como evidencia el hecho de que el subconsciente popular las haya rechazado.

Al analizar los platos que vencieron esta prueba, de forma individual, se pueden descubrir sus orígenes y las circunstancias que permitieron su aparición. Es decir, el encuentro y conjunción entre las condiciones impuestas por la naturaleza —por el entorno y las temporadas— y aquellas cuya responsabilidad es humana, como la creación de fiestas o vigilias. Actualmente, la diversidad de los productos en los mercados y su abundancia marcan pautas de creación distintas a las de otras épocas. Sin embargo, en cada región, en cada cuidad y en cada restaurante, confluyen una serie de factores particulares que influirán poderosamente en el tipo de cocina que se desarrolla en cada uno. El más importante de estos es el factor cultural.

En el caso concreto del trabajo del hotelero-restaurantero, este se ha visto influido poderosamente por la necesidad de trabajar con géneros de un precio de costo barato, la obligación de aprovechar sus mejores características y realzarlas, así como complementarlos con otros ingredientes. Asimismo, se debe tomar en cuenta que el mercado marca los márgenes en los que se puede trabajar. Por ello, la carencia de algunos productos lleva a que se opte por otros, y a aplicar en su preparación toda la técnica e imaginación con que se cuente, de modo que puedan alcanzar la calidad de los anteriores.

Parte de esta creatividad consiste en complementarlos con contrastes de sabores, texturas o temperaturas para sobre todo, la comida sea un disfrute y el menú, una aventura placentera, por encima del simple acto de alimentarse para aliviar una necesidad. Todo ello estará sujeto al subconsciente cultural y, por supuesto, a las exigencias del cliente, marcando el camino que las cocinas seguirán en el futuro.

1. La presentación estética

La elección entre sencillez o complicación en la presentación debe tomar en cuenta que, si partimos de una construcción en la cual solo intervienen dos o tres elementos, su resolución no será la misma que la de otra con una relación de diez o doce. A pesar de que aun persiste la concepción de un plato como formado por un elemento principal, una guarnición y una salsa, la realidad dicta reglas muy distintas, más encaminadas a la construcción general del plato. Es decir, como conjunto de contrastes, de sabores, texturas y temperatura. Partiendo de esta máxima, nos encontraremos con que dichos contrastes estarán representados, en muchos casos, por platos formados de dos o tres elementos y, en otros casos, de una docena.

La opción que se elija dependerá, en última instancia, del resultado que persiga el creador. Esto influirá de forma fundamental en la distribución final de los elementos, vale decir, en la forma en la que deban comerse, de modo que se obtenga el máximo rendimiento que pueda brindar el plato y, a la vez, para que este adquiera sentido. Esta búsqueda influirá en la determinación de si los elementos se mezclarán conjuntamente, solo una parte de los mismos, o se comerán por separado.

2.- La lógica de la creación

La lógica de la creación se establece por necesidades importantes: no quedarse rezagado y resistir ante la competencia. Estos criterios marcan la pauta de la lógica de la creación, aparte de la causa que se siga y la gratificación que se obtenga.

3.- La bases para la creación

Antes que la enseñanza de recetas, la tarea más importante en las escuelas de cocina es inculcar una técnica de creación junto a algunos conceptos básicos sobre la cocina actual, sin importar lo recargada que quede luego la carpeta**.** Además, cabe anotar que el conocimiento es básico para la creación, mas no es el único requerimiento. La primera condición para crear es el interés: aquellos verdaderamente apasionados se desarrollan diez veces más rápido que los quienes simplemente asimilan y mantienen una actitud pasiva ante el aprendizaje. Por ello, no es extraño ver clientes con mayores conocimientos de cocina que muchos profesionales, a pesar de que estos últimos se dedican permanentemente a la cocina**.**

Entonces, se debe conocer el producto y manifestarle respeto, conocer su temporada y sus características. Este conocimiento previo del producto permite que al momento de trabajarlo y ya en el plato, se le pueda ensalzar, utilizando para ello nuevas técnicas. Otro punto importante que debe resaltarse está el deber de aprender y respetar la gastronomía autóctona y regional, apreciando el

placer de su calidad y sencillez. Lo expuesto en estas líneas puede considerarse el método, quedando pendiente ahora la obtención del conocimiento, el cual se adquiere con el estudio, la recopilación y acumulación de datos, lo que constituye su materia prima.

4.- ¿Como podríamos crear aplicando los conocimientos aprendidos?

El primer paso para crear es diseñar un cuadro en el cual se anoten los productos disponibles en el mercado y, a la vez, se plasmen las técnicas que conocidas: a mayor conocimiento, más rico será el cuadro. Una vez completado esto, se pasará a relacionar los productos con flechas y así dar paso a un nuevo plato. El siguiente es un cuadro de ejemplo.

Cuadro de técnicas de cocción	***Cuadro de grasas y aceites***	***Verduras***	***Hierbas aromáticas***	***Carnes***
salteado	grasa de pato	tomate	perejil	canilla de cordero
cocción en un líquido	mantequilla	patatas	albahaca	magrette de pato
asado al horno	aceite de oliva	poros	tomillo	rabo de toro
confitado en horno	grasa de jamón curado	cebolla	romero	codillo de cerdo
fritura	aceite de maíz	chalotas	salvia	pichón

Un ejemplo de aplicación práctica, es decir, de una relación establecida dentro del cuadro, sería: **Patatas + romero + asado al horno + grasa de jamón curado** = patatas asadas al horno con romero y grasa de jamón curado.

II. Presentación y redacción de los menús

El menú es una carta de presentación del establecimiento y debe estar fichado a la entrada, colocado en cada mesa o ser entregado individualmente al cliente por el personal. Debe ser elaborado, redactado y presentado con el mayor cuidado. En muchos casos, la redacción del menú no tiene en cuenta la ortografía ni las reglas gramaticales más elementales, lo que produce confusión e inquietud en el cliente. Como primera indicación, aquel debe ser redactado en francés, idioma culinario internacional —como en numerosos países turísticos—, o redactado en idioma nacional, incluyéndose su versión en francés. En las líneas siguientes, se presentan listas correctas de términos culinarios, muchas veces, mal ortografiados.

1.- Generalidades

El menú, como lo conocemos hoy, se originó durante la primera restauración (1814-1815 d.C.) en el célebre restaurant Palais Royal en París. El término tiene dos aceptaciones muy distintas: se utiliza para designar el conjunto de platos que componen una comida, así como también para referirse a la carta, sin importar su material y su forma. El menú es destinado siempre a una sola persona y se ubica delante de cada comensal.

Su elaboración ofrece la posibilidad de crear verdaderas obras de arte, tales como acuarelas o impresos sobre seda o bordados. Incluso, su forma puede ser objeto de creatividad artística. Es recomendable para los menús utilizar cartas de calidad y para las comidas especiales menús elegantes escritos a mano, evitando usar cartas de menú publicitario. La perfección debe ser buscada tanto en la composición artística como en la ejecución. A continuación presentamos un ejemplo.

Café Restaurante
VIVALI
Av. Ricardo Palma
Miraflores

miércoles 25 de enero de 1999

Déjeuner

Consommé au Porto
Consomé al Oporto
* * *
Truite de rivière au bleu
Beurre Fondu
Trucha de rivera sancochada
Mantequilla clarificada
* * *
Poulet de Bresse rôti
Pommes Mignonnettes
Bouquetière de légumes
Salade pommé
Pollo de Bresse asado
Papas mignonnettes
Bouquet de legumbres
Ensalada mixta
* * *

Plateau de fromages
Fuente de quesos
Ou
o
Corbeille de fruits
Cesta de frutas
* * *
Charlotte Montreuil
Charlota Montreuil

Menú completo: S/. 25.00
Menú sin entrada: S/. 21.00

2. Presentación

El ejemplo anterior permite constatar que, primeramente, el menú menciona:

- El nombre del establecimiento, eventualmente su emblema
- La fecha no abreviada (día, número, mes y año)
- La indicación :

Déjeuner	: Almuerzo.
Díner	: Comida.
Menú	: Si los mismos platos son servidos en el almuerzo y la comida.

2.1 Reglas para una buena presentación

A. Encabezamiento

a) abstenerse de poner un punto después de la fecha, el nombre de la ciudad, de las palabras, Menú, Déjeuner y Díner
b) no abreviar la fecha
c) no colocar coma después del día, ni de mayúscula en el mes

B. Cuerpo

dejar un largo intervalo entre cada servicio, pero colocar de forma cercana los componentes de un mismo servicio

a) separar los diferentes servicios por puntos, estrellas u otros
b) culminar con el postre
c) el precio puede ser indicado incluyendo o no el primer plato, debajo del menú —según las circunstancias. Las sugerencias de bebidas o platos suplementarios también pueden figurar. Estos añadidos complementan, generalmente, menús simples, aunque no deben implicar ningún cambio en el orden establecido
d) no confundir entrada (entrée) y primer plato: las entradas son preparaciones culinarias que no tienen ninguna relación con el lugar que ocupan en el menú

2.2 Observaciones

En algunos casos, el nombre del establecimiento y la fecha pueden estar ubicados en la parte inferior. La denominación *lunch*, utilizada en los países anglosajones, reemplazaba a la palabra déjeuner, para agradar a la clientela mayoritaria. No obstante, la gran cantidad de turismo que hoy en día se practica ya no justifica esta práctica.

3. Utilización de las mayúsculas y las minúsculas

Es imperativo respetar las reglas gramaticales y la sintaxis francesa, teniendo en cuenta las excepciones culinarias. En el menú, se escriben con mayúsculas las iniciales que encabezan la locución, los nombres propios y los nombres de fantasía. Estos últimos deben ir entre comillas. Así, p. ej.: Potage Leopold; Trucha azul; Mantequilla clarificada; Pollo de Bresse asado; Champiñones a la crema; Papas mignonettes; Bouquet de legumbres; Charlote Montreuil.

Se puede constatar que, dentro del cuerpo del menú, solo van con mayúsculas aquellas palabras que son nombres propios de persona, provincia o de lugar, tales como Léopold, Bresse, París y Montreuill, así como también las palabras que encabezan la locución. La costumbre de designar creaciones culinarias con nombre propio se remonta al reino de Louis XIV (1643-1715 d. C.) y a la cocina majestuosa de Antonin Careme, que, de esta manera, rindió homenaje a los amos y señores. A fines del siglo XIX, Escoffier reforzó la costumbre y esta sobrevive desde entonces hasta nuestros días.

De esta manera, los nombres propios que figuran en las denominaciones culinarias hacen referencia a personas —Colbert, Dubarry, Halstein, Welington, etc.— , nombres —Mireille, Carmen, Hélene, Rachel, etc.—, lugares —Argenteuiol, Orly, Valencia, etc.—, castillos —

Chambord, Campiegne, etc.—, hoteles y restaurantes —Waldorf, Aumenoville, Voisin, etc.—, y de eventos históricos —Helder, Salferino, Marengo, etc.—.

3.1 Excepciones

Son excepciones a la regla anterior los nombres propios dados a preparaciones culinarias cuyo uso es tan corriente que han llevado a ser muy comunes. Por ende, no llevan mayúscula. Así, p. ej.:

- Salsa béchamel, proveniente del marqués de Bechamel, financiero de Louis XIV, cuyo nombre es sinónimo de una salsa y de un método de preparación
- Crema chantilly, la cual se ha convertido para la sociedad en una crema batida, dejándose de lado la referencia a su producción en la región de Chantilly
- Gateau saint honoré, un nombre usual que designa un postre

Otros casos conocidos son los siguientes: filet de boeuf stroganoff, cote de porc zíngara, sauce cumberland, etc. Estos platos han perdido toda la relación con las personas, lugares y eventos que designan.

De otro lado, las denominaciones que son nombres comunes o adjetivos se escriben con minúsculas, p. ej.:

- de la abuela	- Pollo de la abuela
- casa	- Terrina de la casa
- maitre de hotel	- Mantequilla maitré de hotel
- royale	- Consomé royale

En cuanto a los nombres de productos (vinos, bebidas, etc.), estos aparecen con una minúscula cuando se trata del producto en general, pero se escriben con mayúscula cuando designan la marca de un determinado producto. Así, p. ej.:

- «yo bebo un borgoña (producto), pero yo bebo un vino de Borgoña (provincia)»
- «yo tengo unos burdeos en mi alacena (producto), pero ese es el Saint Emilion (región) que yo prefiero»

Para los quesos, según la «convención de Stresa» 1° de septiembre de 1958, las apelaciones «emmental» y «gruyere» son ortografiadas con minúsculas cuando son empleadas como denominaciones corrientes. Se utiliza mayúscula para denominar un queso de origen.

4. Algunas nociones gramaticales

Como regla general, el adjetivo calificativo debe concordar en género y número con el sustantivo (nombre) o pronombre al cual se refiere. Si estos últimos son diferentes en género, el adjetivo se coloca en masculino plural. En estos casos, el sustantivo masculino debe ser el más cercano al adjetivo. Así, p. ej.:

- Trucha y salmón sancochados
- Lengua y chorizo ahumados
- Perdis y faisán asados
- Costillas de cordero asadas
- Trancha de salmón sancochado
- Filetes de trucha ahumado

Sobre la utilización del singular o el plural, esto debe determinarse en la elaboración del menú, es decir, si se va a servir una o más piezas por persona. Se utilizará el singular cuando el cliente reciba una sola pieza, y el plural, cuando reciba dos o más.

- Brocheta mixta
- Costilla de ternera
- Escalope de ternera
- Filete de lenguado
- Coliflor polonaise
- Churrasco

Cabe resaltar que siempre se emplea al plural para:

- Costillas de cordero
- Chuletas de cordero
- Filet mignon de res
- Espárragos en mantequilla
- Champiñones a la crema
- Alverjitas a la francesa

Este mismo tratamiento reciben todas las legumbres que se mezclan.

Ahora bien, cuando un nombre compuesto tiene por complemento otro nombre empleado con o sin preposición, el primer nombre solamente toma el plural. Así, p. ej.:

- Filetes de pejerrey
- Coles de Bruselas

5. Empleo de las preposiciones «de» y «en».

La preposición «de» introduce un complemento o une dos denominaciones. Así, p. ej.:

- Consomé de ave
- Torta de chocolate
- Filete de res
- Chuleta de cordero

Por su parte, la preposición «en» indica un complemento o liga 2 denominaciones, así como también que el plato está servido en su recipiente de cocción. Así, p. ej.:

- Pollo en cocote
- Lomo en salsa de rocoto
- Pulpo en su tinta
- Lenguado en salsa de mariscos

Cabe señalar que es pomposo escribir «Champiñones en ensalada», lo correcto es «Ensalada de champiñones».

6. Los pleonasmos

El pleonasmo es una repetición de palabras con el mismo sentido. Este uso debe evitarse. Así, p. ej.:

- Palta a la reina con pollo
- Papas lionesa con cebolla
- Pollo a la cazadora con Champiñones
- Spaghetti boloñesa con salsa de
- Apfelstrudel de manzana

7. La forma «a la»

La forma «a la», que es elíptica (reemplaza) para «a la manera», debe ser empleada únicamente cuando es indispensable. Así, p. ej.:

- Pollo a la americana
- Palta a la reina
- Fricasé a la antigua
- Pato a la naranja
- Huevos a la rusa
- Pulpo a la gallega

Las siguientes son ejemplos comunes de términos en los que, a veces, puede aparecer incorrectamente esta forma.

- Ensalada Rusa
- Entrecôte maître d'hôtel
- Tomates provenzal
- Ensalada griega

III. Terminologías gastronómicas

1. Productos

à la: término que se convirtió en modo mundial de llamar la manera de preparar algo de manera particular o de acuerdo a un estilo. A continuación se enumeran algunos casos.

à la americana:	en salsa de tomate
à la alsacienne:	con chucruta
à la amatriciana:	con salsa de tomates y tocino
à la anglaise:	vegetales cocidos en agua salada, pescado empanizado y salteado en aceite
à la arlesiana:	berenjenas, cebollas y tomates
à la boulangère:	asado con papas y cebollas
à la bolognesa:	salsa de tomate con carne molida
à la bonne femme:	con trocitos de pan frito y tocino
à la bordelaise:	con vino bordeaux
à la bretonne:	con vainitas blancas, enteras o en puré
à la caprese:	tomates, hojas de albahaca, mozzarella y aceite de oliva
à la carbonara:	con huevos y tocino
à la cartuja:	con verduras cocidas en un molde
à la cazadora:	con champiñones
à la ciboullete:	salsa de cebollinos
à la Darblay:	sopa de papas con verduras en julienne
à la Dauphine:	croquetas de papas en forma de tapón
à la duchesse:	salsa bechamel con champiñones y jamón sopa: sopa espesa de ave con punta de espárragos y trufas
à la española:	tomate, cebolla y pimiento (morrón).
à la flamande:	salsa: de mantequilla con mostaza, perejil y limón. pescado: escalfado en vino y mantequilla servido con finas hierbas y rodajas de limón.
à la florentina:	con espinaca
à la forestiere:	con champiñones silvestres
à la genevoise:	salsa de vino tinto con mantequilla de anchoas
à la genovesa:	con albahaca
à la húngara:	saborizado con páprika

à la indiana:	saborizado con curry y, usualmente, servido con arroz
à la lyonnaise:	salsa de cebollas
à la madrileña:	consomé claro con tomate picado
á la maltesa:	salsa holandesa con zumo de naranjas
à la marengo:	con tomates y champiñones
à la mediterránea:	tomates secos al sol, alcaparras, romero, anchoas
à la meuniere:	pescado frito, servido con de mantequilla clarificada, perejil, y limón.
à la milanaise:	bistec de res o chancho apanado y frito
à la napolitana:	con tomates frescos
à la Newburg:	salsa de mantequilla, crema, yemas, cayena y jerez
à la normanda:	con manzanas
à la Orly:	frito con salsa de tomate
à la Piedmont:	con champiñones silvestres salteados
à la poivrade:	con vinagre y pimienta
à la polaca:	con pan rallado frito
à la portuguesa:	con tomate
à la printanière:	con vegetales mixtos
à la provençale:	hierbas aromáticas, ajos y aceite de oliva
à la putanesca:	salsa de tomates frescos, anchoas, olivas negras y alcaparras
à la real:	en salsa de crema con champiñones y jerez
à la reine:	fondo de pollo, pollo y leche
à la Richelieu:	salsa: alemana con tomates
à la romana:	de sémola
à la Rossini:	con lonja de foie-gras, trufas y salsa Madeira
à la russe:	mayonesa con papas, vainitas, beterraga, zanahoria y alverjita
à la Soubise:	bechamel con puré de cebollas
à la suprême:	veloute de pollo con crema
à la Suvarov:	rellena de foie-gras y trufas
à la Toscana:	acompañado de tomates, pan en trozos, cebollas y albahaca
à la vinatera:	con salsa de vino tinto
à la Wellington:	lomo de res envuelto en pasta de hojaldre y foie gras con trufas
à la zíngara:	salsa española con jamón y lengua en julienne con champiñones
antipasto:	nombre italiano para las entradas sin pasta
bigarade:	salsa de naranja
bistec montado:	con un huevo frito
blinis:	*pancakes* pequeños de trigo de sarraceno

budín diplomático: hecho de natillas, bizcochos y fruta confitada
Bullabesa: potaje de pescado con azafrán
Busecca: sopa de callos (mondongo) con vainitas blancas
caserola: plato que se cocina en el horno y se sirve en la misma fuente donde fue horneada
cassata: helado con frutas confitadas
cerezas jubilé: cerezas flameadas
clamart: con guisantes sobre fondo de alcachofas
compote: fruta cocida y reducida a fuego lento
confitura: mermelada
consomé celestine: caldo con tiras de pancakes flotando.
consommé: caldo claro, servido solo
coupe: helado servido en vasos con fruta y crema de chantilly
crema bávara: crema inglesa mezclada con crema batida
crema de chantilly: postre a base de crema de leche batida con azúcar
crêpes: pancakes
Cumberland: jalea de grosellas, mostaza y tiritas de cáscara de limón y naranjas
curar: pescado, carne o salchichas secas o ahumadas
curries: guisos sazonados con curry en polvo
demi tasse: pequeña taza de café fuerte; café para después de comer
diabla: aderezo de ensalada hecho con vino o vinagre de cidra, echalotas picados, ajo, pimienta de cayena y perejil
éclairs: dulce francés relleno de crema batida o crema pastelera
ensalada Carmen: carne de ave, pimientos, arroz y guisantes
ensalada nizarda: papas, judías verdes, tomates y aceitunas
ensalada Rachel: apio, papas, fondo de alcachofas, puntas de espárragos y mayonesa
escalope Holstein: con un huevo frito y filetes de anchoas
farci: relleno
fleurons: masa de hojaldre horneada usada para decoración
gazpacho: sopa fría de tomates y legumbres crudos con aceite y vinagre
huevos á la Mornay: huevos escalfados en tostadas: cubiertos con salsa de crema y queso rallado gratinado
huevos Argenteuil: escalfados, servidos con punta de espárragos
huevos benedictos: huevos escalfados servidos sobre tostada con jamón y salsa holandesa caliente
huevos Bercy: huevos en cazuela con salchicha picada (frita o asada) cubierta de salsa de tomate

huevos bonne femme: tocino y huevos al horno
huevos celestinos: como los huevos benedictos, pero con salsa de queso
huevos cocotte: cocidos en recipiente de cerámica
joinville: salsa de vino blanco con mantequilla de cangrejo
kugelhupf: pastel de molde alto
lenguado Colbert: frito relleno de manteca maître d'hôtel
marinado: macerado en vinagre, vino y especias
mousseline: holandesa con crema batida
papas a la parisiense: papas salteadas en jugo de carne
papas a la saboyarda: gratinadas con caldo y queso
papas Berny: croquetas empanadas con almendras
papas castillo: salteadas en forma de aceitunas gruesas
papas duquesa: puré de papas con huevo, servido con manga y pico decorativo
papas Macaire: pastel de papa dorado en mantequilla
papas Pont-Neuf: papas fritas en forma de bastoncillo
papas soufflées: fritas dos veces, blanqueadas en aceite a 130°C.-160°C. y fritas a 190°.-200°C.
papas Voisin: pastel de papa, mantequilla y queso
petit-suisse: queso fresco de nata
piccata: escalope con perejil y limón
pot-au-feu: sancochado
prime beef: carne de res de grado a-1, excelente
prime ribs: ultimas costillas de la cuarta parte trasera del costillar
profiteroles: pequeñas masas rellenas de crema y cubiertas de chocolate
purée: aquellas frutas cuya pulpa a sido hecha puré y servida
quenelles: masa de pescado mezclado con pan molido, yemas, mantequilla, sal, perejil picado, limón y nuez moscada
quiché lorraine: masa de hojaldre rellena de cebolla, tocino crocante, queso y crema de leche
ragout: guiso espeso de sabor fuerte
ramekins: recipientes de porcelana china donde la comida se hornea y se sirve
Ratatouille: estofado de verduras variadas, tomate, pimiento, zapallito y berenjena
relish: vegetales picados, sazonados y macerados. Usado para contrastar platos de sabor suave
risi e bisi: sopa con arroz y alverjitas
roulade: enrollado
Saint Germain: fondo de res con alverjitas, daditos de pollo y papas
salsa Moelle: salsa de tuétano

salsa admiral: salsa de mantequilla con anchoas, alcaparras y jugo de limón.
salsa Alberto: salsa de mantequilla con fondo, horseradish, vinagre, yemas y sazonador.
salsa cardinal: bechamel cocida con fondo de pescado, jugo de trufas y mantequilla de langosta
salsa chasseur: nutritiva salsa de fondo oscuro de caza con pasta de tomate, champiñones y sazonador
salsa Colbert: fondo sazonado con bordeaux, echalotas, mantequilla y limón
salsa créole: pimientos verdes y tomates
salsa fleurette: mantequilla, ciboulette, limón, pimienta de cayenne y mayonesa
salsa rémoulade: mayonesa con alcaparras, ajos, mostaza seca, perejil picado y hierbas
salsa Vert: salsa verde de ciboullete, perejil, chervil, combinadas con mayonesa
silla de ternera Orlov: braseada, tajada en lonjas y glaseada al horno con puré de cebollas
sopa Carmen: crema de arroz con tomate
sopa chasseur: sopa de caza, hongos silvestres
sopa Condé: puré de vainitas
sopa *gulash*: sopa picante con trozos de carne, papas y páprika
sopa Lady Curson: aromatizada con curry y cubierta de crema batida
sopa Faubone: puré de judías blancas
sopa *mulligatawny*: sopa de ave al curry
sopa princesa: crema de ave con puntas de espárragos
spätzle: ñoquis pequeños de harina
Termidor: carne de langosta gratinada en su caparazón
tomates provenzal: tomates al gratin rellenos de miga de pan y ajo
Tortue: salsa Madeira con infusión de hierbas
tournedós: medallón de solomillo.
vichyssoise: sopa fría de poro picado, cebolla, mantequilla, zanahoria, fondo de pollo, papa y crema; se sirve helado con ciboullete encima
Villeroi: salsa blanca aromatizada con champiñones
zuppa pavese: caldo con huevos y rebanadas de pan frito

2. Procedimientos

acostar: colocar sobre una placa o un molde
arenar: mezclar secos y mantequilla con la punta de los dedos, sin amasar
amasar: juntar los componentes de una masa
albardar: envolver una carne con tocino graso en láminas finas
anacarar: trabajar hasta dar un aspecto de nácar

apretar: añadir azúcar a claras de huevo que se están batiendo

blanquear: 1.- sumergir el alimento en agua fría y llevarla a ebullición; refrescar o no el alimento, según las necesidades

2.- batir fuerte yemas o huevos con secos, hasta que aclaren su color.

cocer al blanco: cocer una masa sin su relleno.

cremar: añadir crema de leche

camisar: forrar un molde con papel sulfurizado o de aluminio, untar con mantequilla, espolvorear con harina, fécula, cacao, etc.

desglacear: echar un líquido sobre un preparado en su bandeja muy caliente, a fin de derretir jugos caramelizados en el fondo

desengrasar: retirar la grasa de un preparado, en frío o en caliente

escalopar: cortar con un cuchillo escalonadamente

estameña: tela de algodón usada para colar líquidos que se han de conseguir perfectamente

escaldar: hundir sin sal hirviendo; dejar volver al hervor

glacear: 1- napar con fondant

2.- pasar por salamandra para dar brillo

3.- coser verduritas de modo que se consigan cocidas y muy brillantes

marcar: empezar una cocción

mascar: cubrir una tarta con un preparado

mojar: añadir un líquido

napar: cubrir con salsa un alimento

rebajar: pasar una masa de bola a lámina

CAPÍTULO SIETE

I. Elaboración de los menús

1. Tipos de comida

Antes de emprender la tarea de elaboración de los menús, es necesario conocer los diferentes tipos de comida, que se presentan a continuación:

- Petit déjeuner o *breakfast* (desayuno)
- *Brunch* (almuerzo): incluye tres o cuatro servicios y no debe ser superior a las 1200 ó 1300 calorías
- *Quik-lunch* o *auto-lunch*: se compone de productos grillés y no debe ser superior a las 900 calorías
- Dîner: se ha convertido en la comida principal del día, debido al escaso tiempo para el almuerzo y dadas las condiciones de la vida moderna; se compone de cuatro o cinco servicios, tanto en los restaurantes como en los pequeños hoteles
- Souper de noche: es la comida que se sirve después de un espectáculo en las grandes ciudades, debido a que las diversiones nocturnas empiezan a las 19 horas; las pequeñas comidas finas de principio de siglo XIX han subsistido gracias a la necesidad de los comensales por restaurarse al final del día
- Dîner de gala: comida fina, servida de noche en ocasión de una fiesta o fecha especial
- Buffet froid (frío) ou chaud (caliente): comida que se sirve en lugar del déjeuner o el dîner; permite lindas presentaciones, un servicio simplificado y contribuye a crear un ambiente muy apreciado por la clientela
- Repas végétarien: comida vegetariana sin carne ni pescado; está compuesta de quesos, huevos (en algunos casos) legumbres y cereales que proveen proteínas
- El *Coffee-Break* - Despedida de Soltera - Conferencias de prensa - *Cocktail* simple - *Cocktail* de lujo - Vino de honor o champañada

2. Tipo de menú de acuerdo con la regularidad de los platos

2.1 Menú cíclico.- Varía a diario y debe tener uno o dos días más que el número de días de la semana.

2.2 Menú de temporada.- Varía periódicamente (invierno, primavera, verano y otoño).

2.3 Menú de degustación.- Elaborado con los platos característicos del local con el fin de que el cliente pueda probar la cocina de dicho establecimiento.

2.4 Menú fijo.- Conformado por una serie de platos siempre presentes en el menú.

II. Ventajas y desventajas de los tipos de menú, de acuerdo con la regularidad de los platos

1. Menú fijo:

1.1 Ventajas:

- inventario reducido
- mayor control sobre la producción de platos
- menor adiestramiento
- mayor facilidad de alcanzar la más alta calidad
- mayor facilidad para sistematizar los productos
- menor merma
- mayor posibilidad de alcanzar bajos costos

1.2 Desventajas:

- el menú se torna aburrido para la clientela
- poca flexibilidad para ajustes de temporada
- limitación del mercado

2. Menú cíclico:

2.1 Ventajas:

- menor adiestramiento.
- mayor facilidad para pronosticar las compras y producción
- uso efectivo de mermas
- inventarios controlados

2.2 Desventajas:

- programación de grandes series de menús para evitar el aburrimiento de la la clientela
- probable aumento de inventarios
- necesidad de mayor destreza del personal

3. Menú de temporada:

3.1 Ventajas:

- clientela no aburrida del menú
- oportunidades sin límites de novedades
- el menú puede cambiar diaria, semanal, mensualmente o dependiendo de las estaciones
- menor costo

3.2 Desventajas:

- aumento de mermas
- aumento de inventarios
- controles más difíciles
- personal con grandes destrezas

III. Redacción del menú

1. Generalidades

Por definición, el menú es la lista de platos, la cual se destaca por la armonía en la sucesión de estos de forma placentera y satisfactoria. Por eso, para componer un menú y redactarlo, se requieren algunos conocimientos indispensables. El redactor del menú debe ser capaz de escoger el número de servicios (platos) conveniente al tipo de comida y fijar la ordenanza del menú teniendo en cuenta lo siguiente:

- tipo, nacionalidad y medio social de los convites
- lo esperado por los convites
- la estación y el clima
- el monto de las compras de la mercadería (costo)
- el número de personas
- las instalaciones y la categoría del restaurante
- las posibilidades de atención (servicio)

Tomando en cuenta lo escogido en los diferentes platos que componen el menú, se debe tener presente el orden y sugerencias que siguen en la presentación de la comida:

- se sirve primero el plato más ligero, luego el más nutritivo y se finaliza con el más refinado
- debe existir alternancia entre carnes blancas y rojas, salsas blancas, marrones y con mantequilla

- no repetir de guarnición, la denominación ni la misma preparación culinaria (p. ej., braisé, poché, sauté, etc.)
- se debe evitar que la comida se encuentre falta de gusto y tacto

La persona propuesta para la elaboración de los menús debe:

- conocer la ordenanza del menú
- conocer la ortografía de los términos culinarios
- tener en cuenta las posibilidades humanas y técnicas del restaurante
- poseer algunos conocimientos en psicología alimenticia
- ser capaz de calcular el costo o precio de la mercadería

2. Reglas generales

2.1 El menú debe ser equilibrado, tanto desde el punto de vista fisiológico como del gastronómico.

2.2 Los platos servidos deben armonizar con el tipo de menú, es decir, la ejecución debe ser perfecta.

2.3 Deben evitarse las repeticiones.

2.4 Las guarniciones de acompañamiento se deben encontrar en el siguiente orden:

- El pescado, servido como primer plato caliente, debe acompañarse con una salsa, papas al natural o arroz.

- El plato de fondo debe acompañarse de una salsa (si es necesario); de papas, pastas o arroz; de legumbres; o de una ensalada.

Algunos menús ofrecen ensaladas o legumbres para que el cliente escoja, pero de ningún modo anticipan, papas, pastas o arroz.

El primer plato puede estar acompañado de papas, aunque luego sean servidas como acompañamiento del plato principal; este no es en el caso del arroz y las pastas.

3. Faltas de gusto

Hay errores que pueden introducirse en la composición de un menú. Aquí, se presentan algunas faltas graves:

- Terrines, patés, Foie-gras	evitar acompañamientos ácidos	mejor ensaladas compuestas
- Soufflé de pescado	evitar el soufflé solo	una salsa
- Pescados fritos	evitar papas fritas, pasta, arroz, puré	papas al vapor, salsa tártara, Orly
- Plato caliente		salsa caliente
- Plato frío		salsa fría
- A la parrilla	no debe acompañarse con salsa a la holandesa	acompañar con bearnesa o derivados
- Salsa chocolate con helados		debe estar caliente

IV. El menú y el Derecho

Las relaciones humanas siempre han sido regidas por convenciones y, por ello, ninguna sociedad puede subsistir sin una legislación que establezca los derechos de cada uno de sus ciudadanos. El hotelero tiene a su cargo el servicio del restaurante y es el responsable de su clientela; no obstante, se compromete a servir alimentos preparados con cuidado y en perfecto estado, así como a respetar la oferta de venta propuesta por la carta o menú. Esta obligación resulta del acuerdo tácito entre el cliente y el restaurantero acerca de lo indicado de forma escrita en la carta. Por eso, se considera la carta del menú un pacto que fija claramente las condiciones de un negocio. Así, la venta es un contrato por el cual el vendedor está obligado a entregar los productos vendidos al comprador y transferir la propiedad mediante un precio que el comprador se compromete a pagar. Asimismo, el hotelero o restaurantero debe garantizar a sus clientes la calidad de sus productos y, si los ofrece de una procedencia determinada (p. ej., Suprema de corvina Marguery, Pollo de Bresse, Filete de res Charoláis o Gallito de Chambertin), ellos no podrán ser de otra distinta. Cuando no se entrega lo indicado en el menú, se incurre en una falta grave, penada legalmente. A continuación, se presentan algunos puntos al respecto:

- La falsificación de medidas y pesos es objeto de un artículo del Código Penal N° 10 en varios países, así como la falsificación de marcas oficiales.
- Será considerado fraude el hecho de que el menú indique un origen falso de los platos ofrecidos.
- En cuanto al cambio de mercadería por otra de menos valor, será considerado falsificación de mercadería, lo cual está penado con prisión o multa según la gravedad del caso.
- La puesta en circulación de productos falsificados, sea a través de su importación o por toma en depósito de mercaderías falsificadas, es también objeto de sanciones previstas en el código penal.
- El explotar la inexperiencia o la dependencia de un cliente pidiendo precios muy elevados a cambio de prestaciones que no corresponden a la oferta es considerado usura según el código.

Así, el restaurantero u hotelero está obligado a respetar las reglas de higiene y de calidad para obtener una excelente producción, y a proceder profesionalmente contribuyendo a acreditar su oficio al conservar la confianza del cliente.

V. Ordenanza y composición del menú

En el menú, se presenta el conjunto de los platos con sus guarniciones y los diferentes servicios de una comida. De esta manera, bajo el reino de Luis XIV, una comida consistía en cuatro o cinco platos (servicios) que incluso podían ascender a ocho, presentados sobre la mesa bajo principios geométricos. Más adelante, Carlos IX, mediante una ordenanza, la redujo a tres servicios. Desde entonces, con el transcurso de los siglos, han sido numerosas las variaciones; así, por ejemplo, la antigua escuela francesa terminaba el primer servicio con un sorbet, seguido por el segundo servicio consistente en un rost caliente o frío, mientras que el tercer servicio estaba compuesto de savouries y de postres. A continuación, se examinarán cada uno de los platos que componen los diferentes servicios:

1. Principio

Los platos son cambiados después de cada servicio y cada uno de los cambios anunciados de una comida constituye un servicio. Cuando se elabora un nuevo menú, los platos deben seguir una secuencia que parte de los más ligeros, prosigue con los más nutritivos y termina con los más finos. Los platos deben ser variados y presentados de manera diferente, alternando carnes blancas y rojas, así como las salsas blancas y marrones. Además, deben evitarse las faltas de gusto y las

repeticiones de colores, denominaciones, guarniciones y preparaciones culinarias. También se debe tener en cuenta el tiempo disponible para la preparación de los platos y la cantidad de trabajo que debe enfrentar el personal de cocina. La tendencia actual invita a abandonar el servicio de savouries y la ordenanza de entremeses y postres, que pocos establecimientos respetan; en la situación descrita anteriormente, es preferible definir el postre como «un servicio de dulces al terminar la comida». Asimismo, los quesos preceden siempre los postres y, en nuestro sistema moderno de menú, se le considera un servicio más.

2. Antipastos fríos «Hors d´oeuvre froids»

La palabra «hors d´oeuvre» viene de la expresión «hors» que quiere decir fuera y «de l ´oeuvre» que significa de la obra. Los Hors d´oeuvre froids eran la materia culinaria que no figuraba en el menú y que solía servirse en el salón antes de pasar a la mesa. Ella consistía en toda clase de pequeños canapés, bocados, etcétera, acompañados por vinos blancos ligeros. Más tarde, se les incorporó al menú y se les servía antes del potaje, la crema o el consomé.

3. Potaje

En el siglo XVII, el potaje era un gran plato de carne o de pescado con legumbres. A pesar de que luego fue proscrito, ha llegado a ser conocido por nosotros, tanto claro, como ligado. Caber recordar que, la apertura de la comida debe estar en perfecta armonía con el conjunto del menú. Por ello, para una comida de calidad, se ha de contar con un potaje claro y uno ligado.

4. Antipastos calientes (entradas calientes) «Hors d´oeuvre chauds»

Anteriormente llamadas entradas volantes o pequeñas entradas, los antipastos calientes eran parte de la comida del «Dîner», pero podían figurar en el mismo título en el que se encontraban los antipastos fríos a la hora del almuerzo. Los antipastos calientes prosiguen siempre al potaje.

5. Pescado o piezas grandes «Poisson relevé ou grosse piece»

El antipasto (o entrada fría o caliente) y los potajes cumplen la función de aperitivos, mientras que el mané, según la cocina antigua francesa, empezaba con el servicio de los relevés. Estos platos estaban conformados por piezas de aves, productos de caza, ternera, res, chancho, cordero tal que la pierna, la lonja, la selle, el carré, aloyau, contra-filet, gigot, gigue y también pescado. Las piezas grandes eran servidas enteras y su tiempo de cocción era relativamente largo. El servicio rápido de hoy en día no permite que figuren en el menú a excepción de las ocasiones de

grandes banquetes o de comidas fuera de lo común. Por otra parte, los relevés son reemplazados por el servicio de entrada. Actualmente, se considera que los pescados enteros, o la entrada de pescados o crustáceos, generalmente proporcionada, forman parte integral del menú, es decir, constituyen un servicio. Según la antigua cocina y contrariamente a lo que se podría creer, la entrada no se encuentra al principio de la comida y sí después del relevé. Una gran comida puede estar compuesta de varios tipos de entrada, servidas según un orden establecido, como se muestra a continuación:

5.1 Entradas de carne o menudencias: sesos, timo, tripas, pies, riñones, steak, rumpsteak, churrasco, tournedos, costillas o chops, escalope, mignons, grenadins, medaillons, filets mignons grillés, preparados sautés o a la mantequilla.

5.2 Entrada de aves: pollito, pichón, pollos preparados grillés, sautés, en salsa o mantequilla.

5.3 Entrada de productos de caza: paloma, becasse, codorniz, pato, faisán, perdiz, liebre, venado, etc., preparados grillés, sautés, en mantequilla o en civet (salsa)

5.4 Mousse caliente: todos los mousses y mousselinas se sirven calientes.

5.5 Soufflé: todos los souflés se sirven calientes.

5.6 Entradas trabajadas: relleno de sangre, negro o blanco, barquitas, tartaletas, bouchées, vol-au-vent, crustadas, rissoles, petés, galantines, timbales, sautés, fricesés, navarins, blanquettes, carbonadas, *irish stew*, paupiettes, pries.

5.7 Entradas finas: conformadas por el conjunto de las preparaciones citadas anteriormente y que pueden ser servidas como los patés y las terrines.

En la cocina moderna, el orden correcto de las entradas en el menú empieza con la entrada de carne y culmina con la entrada fría, sin embargo, es posible encontrar algunas preparaciones en los hors-d'oeuvres fríos o calientes.

Lo mismo sucede con las entradas como el mousse, el chaude, el soufflé, las entradas frías trabajadas con pescado o crustáceos, el paté, galantine, etc. Estas pueden pasar antes de las entradas de carnes, aves y productos de casa. También se pueden ubicar en lugar del rot frío o caliente.

6. Sorbet

El sorbet es un helado de agua, al vino o de frutas, poco azucarado y siempre ácido. Se sirve a la mitad de la comida, después de las entradas. Anteriormente, era llamado «el golpe del centro», «le coup du milieu» o «le trou normand».

7. Rot chaude froid

Este término designa a una carne asada, la cual puede ser de una pieza de carnicería, ave o producto de caza, un pescado, un bogavante o una langosta; asimismo, una galantina o un paté pueden figurar como el rot, aunque generalmente se sirven como entradas. En la mayoría de casos, el rot está acompañado de una ensalada y, en la cocina antigua, se servía en platos ovalados. El rot y su guarnición pueden, como el relevé y las entradas, servir de plato del día o «plat du jour».

8. Legumbres

Antiguamente, las legumbres estaban incluidas en el «entremets», pero, en la actualidad, siguen al rot y sirven de acompañamiento de los platos del día. No se debe olvidar que el cocinero encargado de las legumbres es el «entremetier».

9. Entremets

Del siglo XIV al siglo XVII se designaba bajo el nombre de «entremets» no solo a las legumbres y las preparaciones de pastelería azucaradas que terminaban la comida, sino también a varios de los espectáculos musicales intermedios que constituían una distracción a la mitad de la comida. Actualmente, se designa con la palabra «entremets» a todas las preparaciones de pastelería.

10. Savouries

Las savouries son platos muy sazonados de origen inglés que llevan pimienta, cayena, páprika, entre otros. Son servidos al fin de la comida por oposición a los hors d'oeuvre que se sirven al inicio. Este plato tiene como propósito hacer beber al cliente y es reprobado por los verdaderos gastrónomos. En el menú moderno, los savouries han sido reemplazados por los quesos.

11. «Deserts» o postres

El dessert se compone de quesos y frutas. Anteriormente, este servicio se encontraba compuesto de inmensas piezas montadas, tal como los croquembouches, *cakes*, tourtes y pasteles superpuestos o de pisos. La tendencia actual ha simplificado el servicio, y no hace diferencias entre «entremets» y «desserts».

VI. Oferta de ventas promocionales y temáticas

El hotelero o restaurantero moderno debe tener en cuenta las costumbres y los modos de vida para satisfacer una clientela cada día más cosmopolita. La evolución rápida y creciente del turismo, así como el mejoramiento de sus técnicos, debe promover la explotación de nuevas posibilidades ofrecidas en el mercado de la restauración. Las ofertas de ventas promocionales y las de carácter temático pueden clasificarse como sigue:

- manifestaciones y promociones, menús «cascada»
- cocina clásica, *fast-food*, convenience food
- ofertas de carácter filosófico y religiosos
- regímenes y curas

1. Manifestaciones y promociones

1.1 Generalidades

El éxito de la manifestación depende en gran parte de la coordinación entre los departamentos concernidos. Una manifestación no se improvisa; ella debe ser cuidadosamente preparada, ya que el cliente espera este evento y no puede ser decepcionado.

A. Se distinguen tres tipos de manifestaciones:
   - las fiestas anuales: fiestas sociales y tradicionales, que deben colmar los deseos y necesidades de la clientela (p. ej., Navidad, pascuas, etc.).

   - las fiestas familiares: organizadas a pedido de un círculo familiar restringido (p. ej., aniversarios, matrimonios, bautizos, entierros, comuniones, etc.).

   - las fiestas y reuniones de empresas: fiestas organizadas por empresas para de un grupo social determinado.

B. Independientemente de este tipo de manifestación existen los eventos siguientes:

- noches deportivas
- noches culturales (p. ej., vernissages, festivales culinarios de un determinado país)
- noches políticas.
- noches de diversión alternas (p. ej., disfraces que pueden ser del 1900 «Belle époque», cabareth, etc.)

C. Las metas: una manifestación o una promoción es, en efecto, una práctica publicitaria; se trata de una publicidad «de boca e vida», la cual puede tener como meta:

- atraer una nueva clientela
- aumentar el número de ventas
- ayudar para superar los días feriados del calendario
- intensificar y mejorar las relaciones entre los restauranteros y los clientes

D. Objetivos y definición del tema: una promoción mal dirigida y mal organizada perjudica la reputación del establecimiento; los objetivos precisos a los cuales habrá que referirse constantemente deben ser fijados. Se deberá entonces:

- tomar en cuenta las instalaciones técnicas de promoción
- adaptar el motivo a la empresa y su ubicación
- tener en cuenta las posibilidades de decoración
- tener en cuenta otros eventos que destaquen, tales como manifestaciones deportivas, transmisiones televisadas etc.
- limitar la duración y nunca prolongarla
- no efectuar más de dos promociones al año

1.2 Organización:

- requerir la ayuda y colaboración de los proveedores
- hacer una buena publicidad en el local y los alrededores
- llamar la atención a la clientela habitual
- establecer cartas y menús especiales
- contratar eventualmente artistas, músicos, etc.
- calcular con seriedad los precios, puesto que si son muy elevados no son atractivos para una categoría de clientes, mientras que, si son muy bajos, preocupan a otros sobre la calidad de la oferta.

1.3 Organización interna:

- pedidos de los insumos y las bebidas
- planos de las mesas (banquetes)
- preparación del material
- plano de organización del servicio
- descuentos y facturación

2. Tipos de menú

Existen diversos tipos de menú, entre los cuales se encuentran los siguientes:

- *Brunch* («mezcla» de desayuno y almuerzo)
- *Auto - Lunch* (menú evaluado en 90 calorías)
- Comida de gala
- Menú magro (franciscano)
- Menú de bajas calorías
- Menú vegetariano
- Degustación (p. ej., varios servicios o platos servidos en pequeñas cantidades)
- Menú de cuatro estaciones
- Primera comunión
- Cuaresma
- Bautismo, aniversario, compromisos, matrimonios, etc.

VII. Oferta con características filosóficas y religiosas

1. Introducción

Siempre la cocina ha sido influenciada por la religión. Por respeto a ella, se establecen ciertas normas alimenticias, cuya meta es reglamentar la alimentación de acuerdo a criterios morales y de la higiene. A continuación, se tratarán las cocinas asiática, cristiana, islámica y hebrea.

2. La cocina asiática

Numerosas religiones provienen del Asia, tales como el Budismo, el Confucionismo, el Hinduismo o el Islamismo. Esto es algo que debe tomarse en cuenta, puesto que algunos clientes no comen chancho, otros champiñones y algunos son vegetarianos. En principio, la cocina asiática está orientada sobre el vegetalismo, sobre todo a causa de la situación alimenticia de las diferentes regiones. El arroz es el principal cereal del país y constituye el 80% de los platos nacionales de

Asia. En la cocina hindú, el consumo de cualquier animal está estrictamente prohibido y, a veces, lo mismo ocurre con algunas legumbres que recuerdan el color de la sangre como las betarragas rojas, los tomates, etc. En la cocina budista, las restricciones alimenticias son muy parecidas a las del hinduismo. Dos de los peores pecados son el consumo de carne y el de alcohol.

En la cocina china, aunque el influjo religioso o mítico ha disminuido, algunas tradiciones han permanecido, sobre todo aquellas dictadas por grandes filósofos. Este es el caso del Confucionismo, de acuerdo con el cual el hombre no comerá alimentos demasiados o insuficientemente cocidos, aquellos que han perdido su color natural, los que tienen olores fuertes y nauseabundos, y los cortados de manera sesgada. Por otro lado, se encuentra el Taoismo, según el cual existe un contraste resumido entre las fuerzas del Yin (noción negativa, oscura y símbolo de la feminidad) y el Yan (noción positiva, clara y símbolo de la masculinidad). De esta forma, cualquier combinación juzgada incompatible no puede ser consumida, como es el caso de la res, el chancho, los langostinos y el azúcar, la res y las castañas, o el chancho y la codorniz.

3. La cocina cristiana

Representada sobre todo por el catolicismo, la cocina cristiana obligó a sus fieles a respetar escrupulosamente el ayuno, los días magros y las fiestas durante el período de la Edad Media.
Hoy en día, muchas de estas exigencias han desaparecido, aunque aún algunos respetan «el día del pescado», los viernes. La tradición ha reemplazado en numerosas ocasiones a la religión y el hotelero es regularmente solicitado para organizar comidas tales como:

3.1 La comida navideña**,** que es de composición muy variada y sigue las reglas de las grandes comidas. Los platos tradicionales son los siguientes:

- el pavo relleno con castañas
- el *Universal Christmas pudding*
- las mandarinas escarchadas
- el tronco de Navidad, entre otros.

3.2 La comida de San Silvestre y de Año Nuevo:

- caviar
- salmón
- ostras
- foie-gras
- champagne

3.3 La comida de Pascua:

- El plato principal de esta comida es usualmente el cordero pascual o cabrito. Como la religión no interviene de manera precisa, deja al restaurantero un abanico de posibilidades.

4. La cocina islámica - musulmana

La religión musulmana comprende varias sectas y es practicada por 500 millones de personas en el mundo entero. En ella, se prohíben los alimentos presentados a continuación:

- la carne de chancho
- la carne de caballo y
- el alcohol

En el noveno mes del calendario árabe, durante tres días seguidos, la religión impone la abstinencia de toda comida y bebida desde el amanecer hasta el atardecer, práctica religiosa llamada el Ramadán.

5. La cocina judaica

Es la cocina con reglas más estrictas y también es la más compleja para los restauranteros. El practicante no puede alimentarse más que de carne *Kasher o Casher* que significa «puro». Además, esta carne debe provenir de un rumiante de pies partidos y debe ser sacrificado en ritual bajo el control de un rabino, quien luego bendecirá y desangrará al animal. Las carnes son «casherisadas» por personas calificadas y experimentadas, las cuales se encargan de degollar, salar, remojar y lavarlas. En el caso de tratarse de carne «selle» y los «gigots», será simplemente tratada. Asimismo, si bien las carnes de cabra y venado son admitidas, las de chancho y conejo son estrictamente prohibidas. De igual forma, solo los pescados, aletas y escamas pueden ser consumidos, mientras que los crustáceos son rechazados.

Durante la preparación de los alimentos, se cuidará de separar la preparación de las carnes y de los lácteos. Del mismo modo, únicamente los vinos de sumo de uvas que lleven la estampilla del rabinato podrán ser bebidos. A todo esto, se añaden las fiestas, particularmente las de Pascua (palabra hebrea que significa paso), las cuales implican la realización de una serie de ritos, alimentos sin feculentos y sin haber sido sometidos a tratamientos con levaduras (p. ej., pan ácimo). Este tipo de alimentación requiere de gran cuidado, dada la confianza que el cliente ha depositado en el restuarantero, así como respeto por la religión. Es por esta razón que este debe conocer perfectamente todas las exigencias en materia culinaria.

VIII. Regímenes y curas

1. Generalidades

En el curso de la historia, el hombre no ha cesado en la búsqueda por mejorar la calidad de su alimentación. Hoy día, el hombre podría ser protegido del hambre, pero se puede constatar que una parte del planeta es subalimentada, mientras la otra disfruta de una dieta exagerada. Los nutricionistas han advertido que la sobrealimentación es el origen de enfermedades denominadas «de civilización» como hipertensión arterial, trombosis, colesterol elevado, diabetes, infartos, etc. Además, han constatado que la mayoría de este tipo de alimentación es desequilibrada nutricionalmente y no se encuentra acorde a las necesidades de nuestro organismo; por ello, se requiere de una alimentación más rica en fibra, la cual contenga legumbres, cereales completos, frutas, etc. Se debe evitar también el consumo de grasas, aceites, azúcares refinadas y alcohol. Sin duda, la mayor parte de los clientes conscientes de los beneficios de una dieta balanceada, y preocupados por su salud y su aspecto físico piden al restaurantero una cocina de calidad desde el punto de vista gastronómico y fisiológico: porciones estudiadas nutricionalmente y platos correctamente sazonados.

2. Regímenes y dietas

Se entiende por régimen una forma de alimentación en la cual se prohíben algunos alimentos; la palabra «régimen» designa habitualmente el tratamiento de un estado o terapia. El régimen consiste en la reglamentación del consumo de los alimentos desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo, la cual debe ser prescrita mediante visita médica.

2.1 Régimen para la obesidad

La obesidad puede ser causada por:

- herencia
- la costumbre de comer demasiado
- mal funcionamiento glandular
- desequilibrio afectivo
- reducción de la actividad física

La forma de alimentación sugerida es el consumo en lugar de dos comidas principales, cuatro comidas ligeras por día compuestas de:

- Carnes y pescados magnos
- Legumbres verdes cocinadas en agua
- Yogures

- Frutas

Durante el régimen, es recomendable tomar mucha agua. Los alimentos prohibidos son los que siguen:

- carnes y pescados grasosos
- salsa
- pasteles
- pebidas azucaradas

2.2 Régimen para hepáticos

La hepatitis es una inflamación del hígado de origen tóxico e infeccioso. Ella puede provocar nauseas, hinchazones, constipación y enfermedades de la piel; además, la hepatitis crónica conlleva a la cirrosis. La alimentación debe estar compuesta por alimentos sancochados, étuves cocinados al vapor o a la plancha, tales como:

- sopas, cremas
- truchas de río
- puré de legumbres
- arroz bien cocido
- compotas
- sopas y cremas

Los alimentos que se encuentran prohibidos son los que siguen:

- cordero, chancho, productos de caza, pato
- charcuterías
- pescado ahumados
- especies
- legumbres verdes
- bebidas como alcohol, café y gaseosas

2.3 Régimen para diabéticos

La diabetes es una alteración provocada por la incapacidad del organismo de oxidar los glúcidos (hidratos de carbono), lo cual ocasiona el exceso de glucosa en la sangre. La alimentación en caso de padecer diabetes no es igual en todas las personas que la padecen, por lo que se requiere de un régimen individual. En general, los alimentos prohibidos son los que contienen azúcar, como son el pan, el arroz, las papas y las pastas

2.4 Régimen para la arteriosclerosis

La arteriosclerosis es una enfermedad en la cual las paredes de las arterias se endurecen. Es una causa frecuente de hipertensión y, por ello, se debe evitar:

- la sobrealimentación y, con ella, la obesidad
- tomar demasiado
- comidas muy pesadas
- grasas animales (colesterol)

La mejor forma de alimentación es aquella constituida por:

- comidas ligeras
- platos preparados con aceite vegetal

2.5 Régimen Gastrointestinal

La forma de alimentación debe ser digesta y ligera, por lo que los alimentos deben estar poco sazonados; este es el caso de:

- potajes, cremas
- truchas de río
- puré de legumbres y
- compotas

Asimismo, se deben evitar:

- carnes y pescados salados y ahumados
- quesos fermentados
- leguminosas
- ensaladas crudas
- ciertas frutas crudas
- bebidas tales como café y alcohol

2.6 Régimen sin sal

La sal cumple una función importante en el organismo, sin embargo, ella puede ocasionar:

- obesidad debido a la retención de agua
- exceso de volumen sanguíneo
- enfermedades de los riñones

Es preciso que la alimentación sea baja en sal y, además, deben ser prohibidos todos los alimentos salados. Este régimen debe efectuarse bajo control médico.

- Régimen estricto: 1gr. de sal por día
- Régimen amplio: de 3 a 4 gr. por día

2.7 Regímenes basados en una concepción filosófica.

A. Régimen vegetariano ovolactovegetariano.- Este régimen excluye todas las carnes animales, sin embargo, la leche y sus derivados son admitidos. Este régimen puede utilizarse en caso de reumatismo e hipertensión.

B. Régimen vegetariano vegano.- Este régimen es muy estricto y solo está compuesto por alimentos de origen vegetal.

C. Régimen macrobiótico.- Forma de alimentación pobre en legumbres, pero rica en arroz y cereales.
   Notas:
   - difícilmente equilibrado
   - es origen de desequilibrio físico y psicológico.
   - peligroso en las personas débiles

D. Régimen Banting.- Este régimen permite reducir la obesidad. Los alimentos que no pueden consumirse son los que siguen:

- alimentos grasosos azucarados
- feculantes
- algunos líquidos

Nota: El exceso de alimentos proteicos puede producir una sobrecarga hepática y renal.

E. Régimen de Salsbuny.- Consiste en comer únicamente carne, alrededor de 1 1/2 kg. por día.

F. Régimen lácteo.- Consiste en una alimentación basada solo en leche, la cual debe ser consumida diariamente en grandes cantidades.

G. Monodieta.- Consiste en una alimentación en la que solo se consume un producto.

H. Régimen crudo.- Se consumen todos los alimentos (p. ej., carnes, legumbres, huevos, frutas) sin cocción previa.

IX. Planificación de los menús

1. Introducción

Es la adaptación sistemática y coordinada de diferentes platos para un periodo determinado. El objetivo de la planificación es brindar la mayor satisfacción posible a todos los clientes, mediante el control apropiado de los gastos previstos para la compra de los insumos y la elaboración correcta de los menús cotidianos de una empresa. Los costos, las necesidades de la vida moderna y los conocimientos de dietética imponen la necesidad de buscar una alimentación apropiada. Por otro lado, la planificación de satisfacer las necesidades fisiológicas y emotivas debe ser higiénica, aceptable y bien presentada. En consecuencia, a fin de asegurar una rentabilidad razonable del trabajo, se debe tener en cuenta además:

. el disponer de una cartateca de fichas técnicas calculadas
. el estar informado de la oferta del mercado al por mayor (carnes, pescados, legumbres, frutas, etc)
. el preocuparse del empleo del personal y los retornos (si se planifica puré de papas para el lunes, se preverá un potaje parmentier para el día siguiente)
. el averiguar sistemáticamente el costo de las mercaderías y ajustarse a un presupuesto
. el buscar continuamente nuevos platos (recetas)

2. Técnica de elaboración de un número de menús de tres servicios

Para obtener un rendimiento óptimo del trabajo es recomendable elaborar la planificación con lápiz y papel de gran formato, con el fin de que los errores aparezcan en el momento del control. Para el almuerzo, se trazarán siete rectángulos de 3 cm. de largo sobre 1 cm. de alto, dejando un margen de 1cm. a la izquierda para la fecha. El primer rectángulo corresponderá al día en el que el menú debe estar preparado y los seis restantes, a la composición de un menú de tres servicios y guarnición. Para la comida debe utilizarse la página derecha, trazando 5 rectángulos de 4cm de largo sobre 1cm de alto. Este procedimiento se repetirá todas las veces de acuerdo con los días que haya que planificar. El número de rectángulos aumenta en función a los servicios del menú. Una vez llenados los casilleros de los días con la fecha y algunas anotaciones eventuales, se determinara:

- el tipo de carne o plato principal
- luego el primer plato
- después las guarniciones que acompañan el plato principal
- al final del postre.

La distribución del costo de las mercaderías para un menú de tres servicios será la siguiente:

- Potaje o primer plato	5 – 12%
- Carne o pescado	50 – 60%
- Papas o pastas	5 – 12%
- Legumbres o ensaladas	10 – 15%
- Postre	8 – 12%

Es evidente que esos números son solo aproximaciones. Se tendrá que compensar gastos ocasionados por ciertos insumos con la compra de otros menos onerosos (costosos), sin desequilibrar el menú del plato gastronómico. El control del trabajo se hará por medio de un análisis sistemático de cada plato con relación a los que lo siguen, al anterior o al acompañamiento. En la actualidad, los grandes menús no pasan de 7 u 8 servicios y, normalmente, las comidas en nuestros restaurantes, se componen de 3 ó 4 servicios generalmente.

Los restaurantes universitarios, de empresas, de hospitales, etc. se encuentran satisfechos con ofrecer 3 servicios. Esas colectividades deben dar una importancia particular al equilibrio alimenticio, con el fin de garantizar a los comensales su aptitud al trabajo o al estudio. Finalmente,

cabe señalar que las indicaciones dadas aquí son simples directivas, cuya meta es proponer un método de trabajo que mejore la calidad del servicio ofrecido.

CAPÍTULO OCHO

I. Las cartas

Como introducción al tema de cómo se elaboran las cartas, se analizarán dos cartas: la primera carta redactada por el conocido chef Gastón Acurio, con la que comenzó su carrera, y una de sus cartas más recientes.

Escaneo de cartas:

A continuación, usted elaborará un análisis comparativo.

1. Introducción

Cualquier hotel o restaurante, aunque sea modesto, deberá poner gran atención en la elaboración de la carta. El establecimiento debe hacerse muy buena publicidad, asegurándose, por supuesto, de cumplir con lo ofrecido y no decepcionar al cliente. Asimismo, debe garantizar la calidad de la comida, por sobre los nombres llamativos que puedan figurar en la carta. Generalmente, una empresa grande maneja varios tipos de restaurante, por lo que puede poner a disposición del cliente diversos tipos de carta. Al leer este tipo de propuestas, el cliente conocedor se dará cuenta si el dueño del establecimiento se encuentra enterado de las últimas tendencias y si conduce su empresa con eficacia y previsión.

Cabe anotar que la estética en la elaboración de la carta adquiere gran importancia. Esta debe ser fácil de manipular, de un formato ni muy grande ni muy pequeño. Los colores han de escogerse en función de los textos, de modo que se obtenga una buena visualización, evitando el exceso de textos y dibujos. Además, la disposición de los platos propuestos debe proceder por grupos, según la ordenanza del menú.

2. Generalidades sobre la carta

A continuación, se brinda un ejemplo de Meta, un instrumento de trabajo de venta y de información sobre la intención de los clientes. Este se usará para la estrategia de propaganda de la empresa.

Estética	Costos	Tipo de carta
Despertar el interés del	Precios indicados con claridad en el	- desayuno

Cliente	orden sistemático	- *brunch*
Claridad y legibilidad	Definición de los platos y cantidad a determinar, según la política del establecimiento.	- gran restaurante - especialidades - pescados
Estilos de cartas según el tipo de restauración	Destacamos una comida ala carta, ya que es, generalmente, de un peso superior a la de un menú	- *grill – room* - productos de casa - temporada
Redacción en diferentes idiomas (sin mezcla de lenguaje)	Es siempre recomendable proponer porciones reducidas o medias porciones, sobre todo para los primeros platos, de manera que satisfaga al cliente, brindándole una propuesta de varios servicios. Prever una carta sin indicar los precios para los invitados (no olvidar el tratamiento especialmente cuidadoso con estos)	- sándwiches - snack - niño - dietético - té - eventos externos - servicio de piso (de hoteles) - propuestas de buffet - propuestas de banquetes - pequeños soupers de noche.

Se deben tener en cuenta las siguientes reglas generases para la elaboración de la carta:

- La carta debe efectuarse según los resultados de un estudio de mercado.
- Usar un método para adaptar la fórmula «carta de caza», la cual debe ser cambiada por «carta de productos de casa».
- Es preferible escribir productos de caza «de plumas», «de pelos», según las referencias citadas en la introducción.

Habitualmente, los títulos son:

1- Hors-d´oeuvre (antipastos)
2- Potajes
3- Huevos y pastas
4- Pescados
5- Entradas
6- Grill y carnes
7- Buffet frío
8- Legumbres y papas
9- Ensaladas
10- Postres

Esta carta puede contener sugerencias del chef o especialidades de temporada.

Ahora bien, si la exacta disposición de los títulos debe corresponder a la estructura, se harán, según el establecimiento del que se trate, algunos cambios. P. ej., si la demanda de huevos o pescado es inexistente, no hay razón para que esos platos figuren en la carta. Del mismo modo, lo grillado o lo asado pueden ser reemplazados por sugerencias atractivas tales como «nuestros platos mijotes» (cocinados con cariño).

Es preciso tomar en cuenta que la elección del plato está condicionada por la demanda. Por ello, las mejores cartas son las que permiten a los clientes escoger o seleccionar según sus gustos y sin necesitar de ayuda. Con ese objetivo, se deben evitar los nombres fantasiosos y, por el contrario, se ha de conservar lo clásico. Un dato resaltante es que la gastronomía cuenta con 7 mil nombres de formas de preparaciones culinarias. El conocimiento de esos nombres forma parte de la cultura del gourmet. Se trata de un medio de expresión que sirve para la buena comprensión y no debe ser obstaculizado con nombres fantasiosos. Si es necesario, se puede dar una pequeña explicación de los platos, ateniéndose solo a algunos platos especiales.

Por otro lado, la estética de la carta debe corresponder al tipo de establecimiento. Si una buena carta incluye especialidades, éstas pueden ser propuestas a los clientes por medio de un *sticker*, hoja o caballete. No obstante, aunque este tipo de publicidad sea racional, no hay que abusar de ella, para no convertir la carta de platos se convierta en una «carta de sobrantes».

Existen varias formas de cartas. Resaltan las que incluyen fotografías de los platos propuestos, lo que facilita la elección del cliente. No obstante, esta opción tiene una desventaja: su costo es elevado y ocasiona gastos importantes. Asimismo, teniendo en cuenta a las personas que habitualmente toman sus alimentos en el restaurante y desean regular su alimentación, se podrá indicar el número de calorías que contiene el plato. Este tipo de cuidados es necesario, puesto que debe darse entera satisfacción a los clientes para inspirar confianza.

Teniendo en cuenta estos criterios, se puede afirmar que, para llagar al costo medio más racional, tanto desde el punto de vista de costo como de ejecución, es recomendable crear un gráfico, un forro de cuero, pergamino, tela, etc. e introducir el folleto impreso o dactilografiado. Este sistema permite modificar los precios e introducir nuevas especialidades conservando una carta clara y nítida. Aun con medios limitados, se puede crear una carta placentera y funcional, aplicando un poco de gusto, creatividad y organización.

Cabe mencionar que algunos restaurantes ponen a disposición de sus clientes cartas denominadas «de invitados, sin precios. La aprobación de este sistema dependerá de la política del establecimiento. En todo caso, este tipo de carta debe ser utilizado con tacto y cuidado. De otro

lado, para las cartas con precios, se recomienda escoger el orden más provechoso para el establecimiento, es decir, clasificar en cada categoría los platos por orden de precio.

Acerca de la economía de un establecimiento, ha de recordarse que la relación calidad-precio es importante. La rentabilidad depende de las mercaderías, por lo que es necesario dedicar una atención especial a las compras. Asimismo, un control exacto de los platos vendidos permite constatar cuáles son los platos preferidos por la clientela y eliminar de la carta los platos que no se venden o se venden muy poco. Como conclusión, el éxito económico del restaurante no depende únicamente de la cocina, sino también de la coordinación entre los diferentes departamentos del establecimiento.

3. La selección de los platos

Los responsables de la elaboración de la carta deben resolver, previamente, el problema de la selección de platos. Algunos se apoyan exclusivamente en la experiencia y la observación, mientras que otros, en un estudio de mercado. En cualquier caso, ya sea que los platos propuestos sean el resultado de un método empírico o teórico, finalmente es el cliente quien determina la selección de los mismos. Con la aparición de restaurantes manejados por dueños-cocineros y el descubrimiento de métodos culinarios, abandonados durante mucho tiempo en aras de la racionalización y el rendimiento, en la actualidad, los chefs vuelven a imponer, a menudo con acierto, sus mejores recetas. Para su elección, estos chefs toman en cuenta, principalmente, productos de primera calidad, buscando, en esta nueva tendencia, satisfacer a su clientela lo mejor que puedan.

No obstante, la difusión de este tipo de restaurantes está limitada por los medios financieros de la clientela y, solo por este hecho, no es posible que todos los establecimientos practiquen el mismo modo de restauración. No se trata, entonces, de generalizar esta forma de explotación en todos los establecimientos, por lo que la mayoría practica la gastronomía denominada «a la carta» o «de menús», aplicando una cocina colectiva de hotel o de restaurante. Sin embargo, el problema de la oferta de platos subsiste. Ya sea para un restaurante de hotel o de ciudad, de lujo o de precios bajos, aun para una carta pequeña de una empresa de cocina colectiva, es indispensable adaptar a cada tipo de restaurante un método apropiado. Esta adaptación debe considerar la necesidad de brindar las mejores ofertas o propuestas de platos, teniendo en cuenta los medios financieras.

3.1 Factores a tomar en consideración para la selección de platos

Situación y ubicación de aquello que rodea al restaurante.

Es necesario tener en cuenta aquello que rodea al establecimiento, el barrio donde se encuentra. Es decir, definir si el restaurante es:

- de centro de ciudad
- de distrito un poco a las afueras
- de campo
- de montaña
- a orillas de un mar o lago
- cerca de una estación de tren, aeropuerto, etc.

Esto debe estudiarse con cuidado, para determinar la implantación del restaurante y de sus ambientes de producción. Además, se debe elaborar una lista de las ventajas e inconvenientes que resultan de su ubicación con relación al inmueble, las facilidades de acceso, los circuitos que conectan los diferentes puestos de trabajo, así como las facilidades para un estacionamiento.

A. Tipo y perfil de la clientela.

Es preciso, también, determinar si la clientela es siempre la misma, o si acaso es distinta la de medio día y la de la noche. Para ello, se puede proceder, eventualmente, a un análisis de la concurrencia, lo que permitirá distinguirse en la selección de platos. Se deberá definir:

- El tipo de clientela deseada
- El tiempo que dispone el cliente para asistir al restaurarse
- Las horas de apertura

Esto permitirá determinar el perfil de los clientes. P. ej.:

La carta está destinada:	Resulta
- a los gourments	- cocina de alto nivel - platos rebuscados, etc.
- a los hombres de negocios	- un cierto tradicionalismo - cocina simple no muy pesada - a veces, platos selectos
- a los empleados ejecutivos	- platos simples y sanos - cocina ligera, tipo grill, etc.

- a los obreros	- cocina burguesa - platos cocinados
- a la familia	- precios módicos - platos para niños
- a los turistas	- precios según el restaurante y medios financieros de los clientes - platos regionales, dieta
- a la clientela local	- cocina estable - platos específicos del restaurante
- a la clientela de paso	- platos renovados - dos o tres especialidades de la región
- a los banquetes y comidas específicos	- posibilidades de recepción, aperitivo - adaptación a toda clase de platos y tipos de cocina
- a la clientela joven	- buen ambiente - platos simples - cocina rápida
- a la clientela adulta	- tranquilidad - cocina ligera.

B. Tipos de restaurantes y tipos de restauración

Para cada tipo de restaurante, se determinará una clase específica de restauración. Así:

a) Restaurante popular, fast food
- libre servicio
- pocos medios
- personal reducido

b) Restaurante colectivo, empresa, catering
- eficiencia del servicio
- poco personal
- precios moderados

c) restaurante comercial, tradicional
- libre servicio
- personalizado

d) restaurante de lujo
- personalizado
- cocina y servicio de nivel gastronómico

4. Política de precios

Para brindar a los clientes una imagen de seguridad y seriedad, es indispensable adoptar una política de precios, según los siguientes criterios:

- calidad de los productos servidos
- nivel gastronómico de la cocina
- estilo de servicio y recibimiento
- cuadro del restaurante
- imagen de que se desea proyectar

Las siguientes son dos reglas básicas para la preparación de esta política:

4.1 El precio de venta de un mismo tipo de platos propuestos en la carta no puede ser más de 2.5 a 3 veces que el precio más bajo. Así, p. ej.:

Antipastos		***Grillados y Asados***	
Huevo a la rusa	Fr. 5.50	Paillard de ternera	Fr. 13.50
Cocktail de camarones	Fr. 6.50	Hígado de ternera Veneciana	Fr. 15.00
Paté de filete de chancho	Fr. 7.50	Churrasco Grillé	Fr. 17.50
Terrine de ave al oporto	Fr. 8.00	Churrasco a la bordolesa	Fr. 16.50
Media porción	Fr. 4.00	Mignone de ternera con champiñones	Fr. 18.00
Jamón campesino	Fr. 8.50	Medallones de ternera con morillas	Fr. 21.00
Delicias de la chimenea	Fr. 9.00	Carré de cordero provenzal	Fr. 22.00
Media porción	Fr. 4.00	**Especialidades**	
Trucha ahumada	Fr. 9.50	Mondongo a la moda de Caen	Fr. 11.00
Jamón crudo y carne seca	Fr. 10.50	Timo casimir	Fr. 17.50
Media porción	Fr. 6.00	**Quesos**	
Sopas		Gruyere Emmental Tilsit	Fr. 3.00
Consomé con huevo	Fr. 3.00	Gorgonzola	Fr. 3.50
Consomé con Tuétano	Fr. 3.50	**Postres**	
Crema de espárragos	Fr. 3.50	Crema caramelo	Fr. 2.00

Crema de tomate	Fr. 3.50	Mouse de chocolate	Fr. 4.00
Oxtail clair	Fr. 5.00	Torta helada	Fr. 4.00
Pescados		Ensalada de frutas frescas	Fr. 4.50
Caracoles con hierbas 6 pzas.	Fr. 6.00	Crepés suzete	Fr. 6.00
Trucha de piscicultura au bleu	Fr. 12.00		
Trucha de piscicultura meuniere	Fr. 12.00		
Filet de corvina en mantequilla	Fr. 15.00		
Media porción	Fr. 8.00		
Lenguado grillé	Fr. 18.50		

4.2 Al momento de ubicar los platos, tanto en el conjunto de la carta como por grupo, se dará preferencia a aquellos que tengan precios medianos. Esto quiere decir que la oferta se orienta al centro, mientras que pocos platos serán ofrecidos a precios bajos y altos. Así, la parte mediana debe contener tantas —sino más— ofertas que los dos extremos reunidos.

5. Grafismo de la carta de los platos

Lo importante en una carta es su «poder de choque», el cual le permite cumplir plenamente con su primera función: trasmitir mensajes. Su diseño se inicia como en los casos de todos los avisos publicitarios, aun los televisados —afiches, catálogos, calendarios, catálogos pancartas, prospectos, etc. —. Se origina con una hoja de papel se transcribe una idea. Poco a poco, esta idea se va transformando en trazado; luego, confiado a un artista competente, el trazado toma forma y se transforma en maqueta.

Una maqueta sumaria y exenta de todo error es una gran ayuda para todas las personas que participan en la concepción y elaboración de una carta. Así, un buen conocimiento de las posibilidades ofrecidas por un grafismo es indispensable para evitar gastos inútiles, sobre todo para el profesional que sea capaz, él mismo, de realizar su propia maqueta.

5.1 La maqueta

Es el primer paso en la elaboración de la carta, la cual debe ser imaginada de diferentes maneras. Es necesario tener flexibilidad e imaginación hacia todas las ideas y proyectos para que cada uno de ellos contribuya a resaltar las cualidades de la carta. Como toda creación es, sobre todo, una reflexión original, una visión mental de las formas y de las imágenes que empiezan la elaboración de la carta. Frecuentemente, los borradores iniciales liberan la imaginación y le

permiten manifestarse, de modo que, finalmente, se resuelve sobre el papel el efecto de cada una de las soluciones posibles, lo que permite dar a la carta un carácter propio y potenciar su finalidad de mensaje visual. Después de varias pruebas, se descubre la mejor solución.

El aprendizaje para la elaboración de maquetas tiene un cimiento: la observación atenta y la comparación de otras cartas. Por ello, no es posible elaborar una carta de platos en un día, puesto que debe recogerse, poco a poco, la documentación necesaria. Cabe anotar que, hoy en día, el grafismo comercial exige el dominio de diferentes técnicas. Asimismo, contar con los instrumentos apropiados, a veces costosos, y de serios conocimientos en dibujo, fotografía, tipografía, etc., es indispensables para obtener un trabajo con una perfecta nitidez. Aunque la elaboración de la carta es compleja y larga, la realización de una maqueta es más modesta y los problemas para lograrla serán resueltos con medios simples como:

- el lápiz, para los dibujos.
- la tinta negra, eventualmente de color, para subrayar uno o varios sujetos
- la dactilografía, para el texto
- el pegamento, para la construcción de la maqueta en cartulina o papel

5.2 La atmósfera

Los problemas de formas o ángulos de visión, los volúmenes, las siluetas y proporciones, los espacios de sombra y luz, son resueltos por profesionales del diseño, aunque la atmósfera y su equilibrio pueden ser sugeridos por el hotelero–restaurantero. Debe tomarse en cuenta que una composición vigorosa es decisiva para el éxito de una carta. Por ello, es necesario escoger y distribuir adecuadamente sobre el papel los diferentes elementos, de manera que el mensaje de la carta llegue claramente. Hay que destacar tres puntos a definir:

A. Qué elemento escoger para que el cliente comprenda de qué se trata, a primera vista
B. Cuáles son los elementos importantes y secundarios (tipo de carta, razón social, etc.)
C. Dónde ubicar esos elementos en el espacio

5.3 Los colores y texturas del papel

Un conjunto de colores vivos y alegres, escogidos y combinados armoniosamente, crean un ambiente atractivo. Los tonos y su intensidad sugieren calor o frío, y dan un efecto natural o artificial. Es por eso que los colores oscuros y su tristeza, o los colores chillones y mates, deben ser empleados con mucho cuidado. Se recomienda escoger un tono simple, pues esto aporta a que la carta obtenga una atmósfera agradable y capte el interés. En general, los conjuntos de base son dos:

- tono claro sobre oscuro, u oscuro sobre claro.
- tono oscuro y medio tono sobre tono claro, o tono claro y oscuro sobre medio tono.

Las tonalidades están estrechamente ligadas a las texturas y proveen de superficies rugosas, lisas, satinadas, brillantes, mates, duras, suaves, dulces, etc. Deben ser escogidas para producir una ilustración sugestiva, pero, en ningún caso disimular las formas; por el contrario se necesita que resalten claramente. Los tonos y texturas funcionan como los dibujos y las letras, son símbolos que aportan sentimiento a la carta y expresan un estado de ánimo, que puede ser variar desde la alegría hasta la tristeza.

Ahora bien, cabe anotar que el color es bastante costoso y una impresión de color sobre un papel de color, es motivo de cansancio para los ojos. En consecuencia, es indispensable decidirse por métodos simples y eficaces para la venta sea, p. ej. :

- la escritura negra sobre blanco, que es lo más legible
- títulos eventuales en color, pero el texto queda negro sobre blanco

Si con el fin de facilitar las ventas es necesario incluir fotografías de los platos propuestos, es preciso conseguir un fotógrafo muy calificado y limitar su trabajo, exclusivamente, a los platos más pedidos. Para un impacto óptimo, la fotografía debe estar siempre acompañada del precio y de una corta explicación. En general, las cartas son raramente acompañadas de cócteles, pero este tipo de promoción es una manera muy agradable de amenizar la espera del cliente, sobre todo, en un restaurante.

5.4 Los caracteres de las letras

Existe un gran número de estilos de letras, de diferentes dimensiones y grosores, las cuales pueden ser usadas por cualquier sensibilidad. No obstante, la originalidad de las letras no debe primar sobre su poder de comunicar. En efecto, si la gente lee, ante todo, lo hace para informarse. Por eso, escogiendo letras muy legibles, se facilita al lector la comprensión del mensaje tal como se

ha destinado. A través de las letras nítidas y agradables, se obtiene una carta elegante. Ante todo, se deben respetar algunos principios básicos al respecto:

A. Cada tipo de letra usado debe estar en armonía con los otros, tanto desde el punto de vista de construcción, como de estilo.

B. La altura del cuerpo de las minúsculas debe ser, aproximadamente, equivalente a las dos terceras partes del cuerpo de las mayúsculas.

C. Tanto letras, como palabras y líneas deben estar siempre suficientemente espaciadas, lo que permite una lectura sin dificultad. No se deben designar líneas muy largas y comprimir las letras unas sobre otras.

D. Todas las deformaciones e ilusiones ópticas deben ser evitadas.

5.5 La división del espacio

Una vez establecida la idea de base, la cartulina, los colores y los diferentes elementos escogidos, se puede pasar a la determinación de la división del espacio. Conviene, en primer lugar, separar los elementos, reproduciendo la idea sobre papel y realizando los recortes respectivos. Para dar mayor importancia a un elemento, es suficiente que sea de un tamaño superior a los demás. Asimismo, es recomendable variar las dimensiones, de manera que un elemento grande pueda sobresalir entre los que lo rodean, lo que produce una atmósfera particular. De la misma manera se procede para las luces y las sombras, de modo que retengan la atención. Además, los diferentes volúmenes de los elementos crean un centro de interés preciso, que llaman la atención directamente o indirectamente, según la importancia que se le atribuya. Así, las etapas clave en este proceso son:

- definir con mucha atención la ubicación que se asignará a los elementos y a las dimensiones
- ubicarlos en el espacio y considerar cuidadosamente el resultado de la composición
- reflexionar sobre si se ha obtenido el resultado esperado; si no, se comienza de nuevo el proceso; se puede modificar, por ejemplo, un elemento más grande o más chico, y desplazarlo hasta obtener plena satisfacción.

Existen algunos principios generales que pueden dirigir la búsqueda de los distintos objetivos en la elaboración de las cartas. Se puede obtener una silueta que domina, o una que parezca aislada y lejana, «oprimida» por el espacio que la rodea. Del mismo modo, puede conseguirse una silueta más contrastada que las demás y puede llamar la atención. Igualmente, la

superposición y las diferentes líneas de dirección dan la ilusión de distancia o de tercera dimensión. Mientras que un tono oscuro crea un clima de misterio, formas llenas y suaves producen sensualidad.

Asimismo, el movimiento es representado por líneas cortadas y las líneas horizontales sugieren la calma, en tanto que las verticales y grandes, la dignidad. Por su parte, la luminosidad evoca la esperanza y el fervor, al tiempo que da resplandor a la carta del menú. Finalmente, a pesar de que existen infinitas posibilidades para dividir el espacio, adecuar el texto y la ilustración, no debe olvidarse que una disposición simétrica es necesariamente equilibrada.

II. Aspectos técnicos en la elaboración de una carta

Antes de la elaboración concreta de una carta, se debe pasar por un complejo y fundamental proceso previo, el cual se detallará en la presente sección.

1. La carta y la cocina.

Una vez que se haya definido la situación del local, el tipo de cliente al que se dirigirá y tipo de espacio disponible para crear la cocina, se procederá a determinar el tipo de local y, por ende, el tipo de carta que se ofrecerá. Esto es importante porque, según el tipo de carta, se dispondrá de un número determinado de cocineros —este varía entre una cafetería y un restaurant criollo—; además, la carta otros aspectos, como una determinada maquinaria —p. ej., una sanguchería demandará una plancha pero no un *steamer*—. Es decir, se establecerá una conexión entre:

Tipo de comida + cocineros + equipos = carta

Todo esto exigirá la creación de un plano de cocina, en el cual se ha de disponer la maquinaria de una forma coherente.

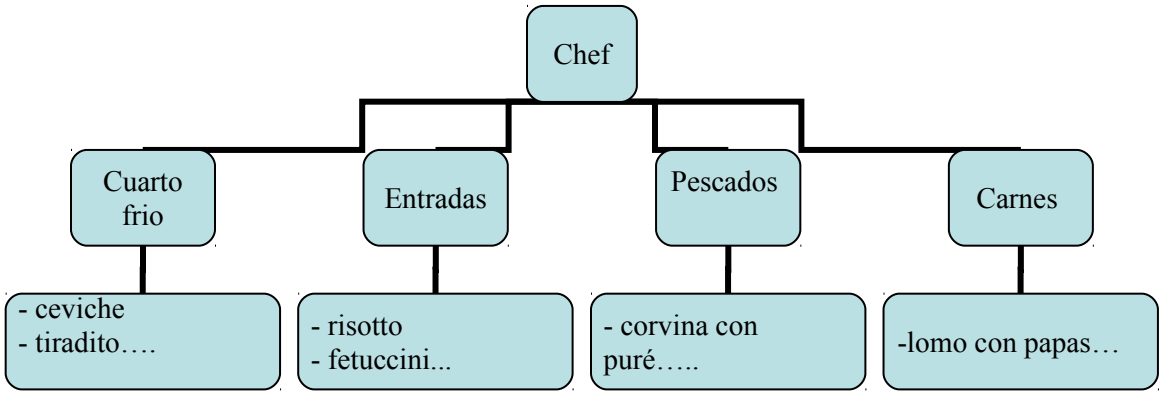
2. Plano de cocina

El desarrollo de un plano de cocina es la etapa esencial en el desarrollo de un restaurante, tomando en cuenta que esta será considerada el corazón del local. Conociendo la superficie con la que se dispondrá para el desarrollo de esta, se ha de considerar los siguientes factores:

- la disposición de la línea caliente ha de ser continua
- disposición del frío, de acuerdo a la existencia de las partidas

- definir el tipo de suelo (antideslizante)
- el sistema de desagüe (drenaje)
- atender la unión del suelo y de la pared, evitando los ángulos
- atender detalles del techo, evitando las canalizaciones por la limpieza
- disponer de un sistema de ventilación, que cuente con intercambio de aire con el exterior
- preparar la iluminación, que favorezca el orden y la limpieza, facilite la visualización de los alimentos, etc.
- disponer de suministro de agua, que asegure potabilidad, dureza, temperatura y caudal

El siguiente paso consiste en, ya distribuida la zona de cocina (cuarto frío, entradas, pescados, carnes, postres), diseñar el organigrama de la cocina. P. ej.:



3. Puestos de trabajo y equipos

Tras haber establecido un plano físico de la cocina y desarrollado el tipo de oferta, se procederá a organizar el funcionamiento interno y sus necesidades. Esto es, basándose en las áreas creadas, se confeccionará una lista de ellas y se definirá qué tipos de equipos se requerirán para su desarrollo en el servicio. Así, p. ej.:

Partida de fríos

- mesa de trabajo refrigerada
- una tabla de picar de 40 x 40 cm.
- dos cuchillos cebolleros
- 10 *Gastronorms* de 35 x 25 x 10 cm.
- 5 *Gastronorms* de 15 x 15 x 20 cm.

A modo de práctica, realice una relación escrita de los puestos trabajo con los equipos.

4. Fichas técnicas

Las fichas técnicas resultan de gran ayuda, ya que no solo permiten un control de materias, sino también la estandarización de la producción. Estas fichas pueden ese de distintos tipos de fichas según las necesidades del restaurante.

4.1 Ficha técnica por plato

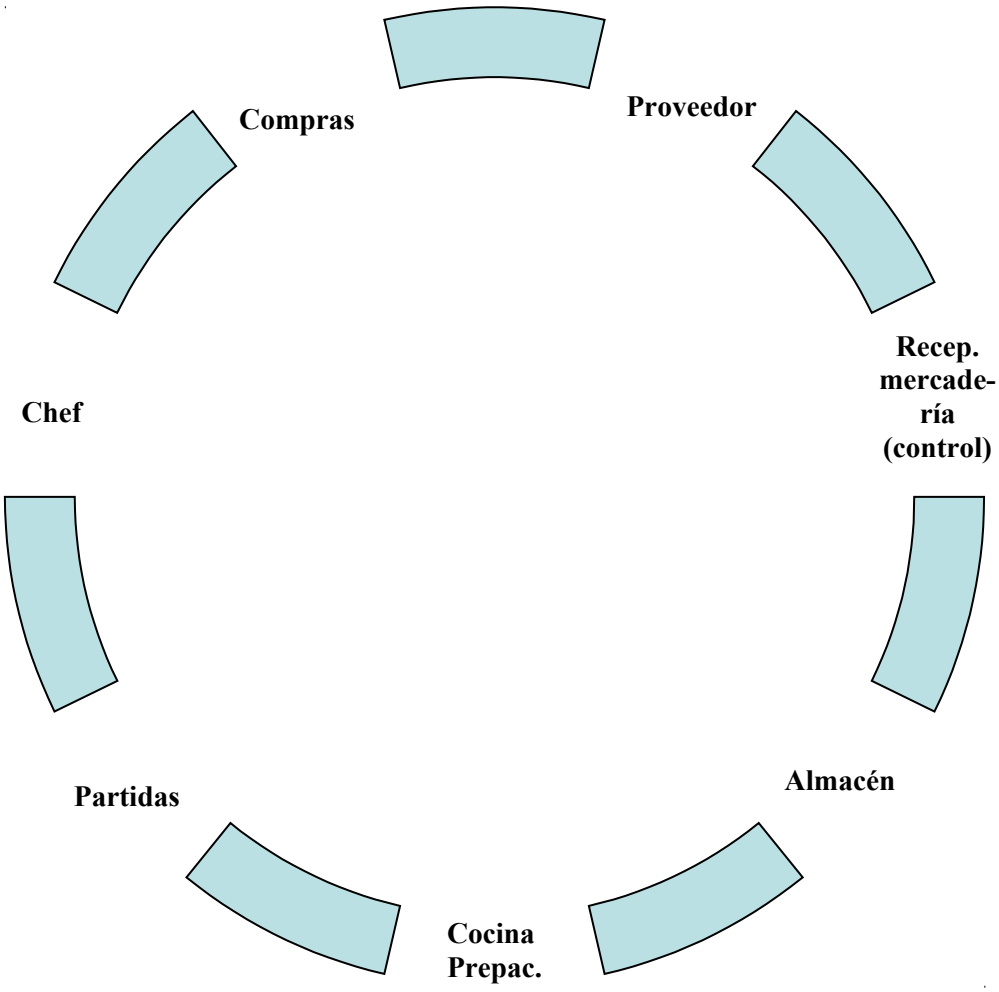
Una ficha técnica por plato servirá de información al personal para conocer el correcto emplatado, su elaboración y sus ingredientes. Asimismo, es importante contar también con una ficha técnica de las recetas base, la cual favorecerá la correcta administración de los productos. A continuación se presentan ejemplos de cada tipo de ficha.

Nombre del plato	*Ingredientes*	*Elaboración*
	Porción: 1 pax	**Tiempo de preparación: 15´**
Tortilla de patata deconstruida	-Patata 160 grs. -Cebolla caramelizada 40grs -Huevos 2 -Sal 3 grs. -Cebollino 2 -Aceite de oliva 30 ml.	- se ha de pelar la patata y cortarla en juliana - agregar sal y, en una sartén antiadherente en forma de tortilla, cocerla a fuego lento con aceite de oliva; una vez haya cogido un color dorado, se acaba de cocer en el horno una vez - separar las claras de las yemas, estas ultimas se reservan, y montar las claras a punto de nieve; añadimos sal - introducir las claras montadas en un molde y lo cocer sobre una plancha o sartén
Emplatado	- se coloca la tortilla de patata en el centro del plato y se unta con la cebolla caramelizada - una de las yemas se revienta y se unta por encima - en el centro de la tortilla se colocan las claras montadas y cocidas, y en el centro de estas se coloca una yema.	  C emulsionada Puré Yema
Nombre:		Fondo oscuro de res
Tiempo de elaboración:		4 ½ horas
Rendimiento :		4 lts.

Cantidad	Ingredientes	Procedimiento
6 Kg. 1 unid 300 grs. 259 grs. 20 grs. 2 cabezas 3 hojas 40 grs. 250 ml 150 mL 6lts	Huesos de res Poro Zanahoria Apio Tomate concentrado Ajos Laurel Champiñones Vino tinto Aceite de oliva Agua	▪ dorar los huesos en una asadera ▪ cortar las verduras en mirepoix ▪ rehogar todas las verduras en una olla ▪ Cuando los huesos estén dorados desglasar con vino. ▪ una vez las verduras estén rehogadas, añadir los huesos ▪ añadir el vino tinto restante ▪ cubrir de agua ▪ dejar cocer 4 h. nota: es preciso tener cuidado con la cantidad de agua, para evitar que el fondo quede demasiado acuoso; en este caso, es preferible errar por defecto que por exceso.

5. Aprovisionamiento y logística

Para mantener un correcto funcionamiento del establecimiento, se debe tener claro el organigrama de aprovisionamiento, dejando en claro los pasos a seguir en cada área.



El orden de aprovisionamiento se inicia en la cocina de preparación. Allí se hace la primera hoja de pedido, la cual pasa a las partidas y se incrementa. Luego, el chef la recibe, la aprueba y la dirige a

compras. Esta sección se encargará de realizar el pedido a los proveedores, quienes entregan el producto. Este pasa por un control y se almacena. Finalmente, se distribuye a la cocina.

5.2 Tabla de Producción Semanal

Cuando se tenga claro el organigrama, se deben diseñar hojas de control de producción de platos, lo cual permitirá estar al día en la venta de los platos y saber cuáles son los que más se venden. P. ej.:

Partida:	**Frío**									
(por porción)										
	Lunes	**Lunes**	**Martes**	**Martes**	**Miércol.**	**Miércol.**	**Jueves**	**Jueves**	**Viernes**	**Viernes**
	Turno 1	Turno 2	Turno 1	Turno 2	Turno 1	Turno 2	Turno 1	Turno 2	Turno 1	Turno 2
Ceviche										
Causa										
Tiradito										
Ensalada										
Tataki										
Sashimi										
Rolls										
Conchas										
Causa N.										
Tartaleta										
Pizza fría										
Choros c.										

Asimismo, apoyándose en la hoja de control de platos, se procederá a elaborar la lista de pedido por partida.

Lista de Pedido por Partida o Área

Partida:	Cuarto frío
Fecha:	29/1
Turno:	mañana

Ceviche				
Leche tigre				
Cebolla j.				
Choclo				
Filete corvina				
Camote				
Causa				
Puré papa				
Ají amarillo				
Sal				
Pimienta				
A. oliva				
Tiradito				
Filete corvina				
Leche tigre				
Ají limo				
Choclo				
Ensalada				
L. romana				
Cebolla j.				
Aceituna				
Pepinillos				
Tataki				
Atún				
Alga nori				

Sésamo				
Sillau				

5.3 Lista de Pedidos Central – Chef Ejecutivo

La lista de pedido de una partida, ya lista, se entrega al chef y este se encarga de elaborar una lista general de pedido, la cual será remitida al jefe de compras. Así, p. ej.:

	Cuarto frío	**Entrada**	**Carnes**	**Pescado**	**Postres**	**TOTAL**
Verduras						
Zanahoria						
Poro	2 unid	-------	3 unid	------	-----	5 unid
Cebolla						
Apio						
Ajos						
Tomate						
Camote						
Yuca						
P. huayco	3 Kg	-----	-----	-----	-----	3 Kg.
P. canchán						
Lechuga r.						
Carnes						
Lomo fino						
Lomo cerdo						
Pollo						
Codorniz						
Canilla c.						
Pescados						
Filete mero						
Corvina	4 Kg.	--------	-------	-------	--------	4 Kg.
Mero	-------	-------	------	6 Kg.	------	6 Kg.
Frutas						
Manzana						
Pera						
Piña						
Hierbas						

Tomillo						
Romero						
Orégano	---------	-------	2 atados	3atados	-------	5 atados

5.4 Control de Mermas en la Producción

El control de mermas en la Producción es una herramienta útil para controlar los costos, en la cual se registran el ingreso de los productos y su procesamiento. Así, p. ej.:

Proveedor:		**Articulo:**		
Factura:		**Cantidad:**		
Fecha:		**Peso:**		

Articulo	Porción	Peso
	Merma	
	Total	_____

_____ _____

Hecho por **Recibido**

BIBLIOGRAFÍA

LLOREL, IRENE; LOPEZ, MIGUEL A. y MONTES, EDUARDO
Diseño y Gestión de cocinas. España: Ediciones Díaz de Santos, 2005

BRASATEGUI, MARTÍN Y LUIS ADURIZ, ANDONI
El mercado en el plato. País Vasco: Lur, 1997

HOFMAN, MEY
Técnicas Culinarias. Barcelona: Escuela Hofman,