CUALIDADES DEL COCINERO

1. Limpieza

La pulcritud y la limpieza es esencial en una cocina, ya que se trabaja con alimentos. Debe adquirirse una verdadera disciplina en aspectos tales como, el aseo personal, manejo higienico de utensilios y ambito de trabajo, aplicando buenas practicas de manufactura

2. Aseo personal

Crear el habito del estricto aseo personal: uñas cortas, limpias, sin esmaltes ni barnices cabellos limpios, cortos y recogidos; ropa reglamentarialimpia. Es importante el lavado de manos cada vez que sea necesario, no usar reloj, pulseras ni anillos, por seguridad personal e higiene. El cocinero debetener aspecto limpio y prolijo.

3. Limpieza de utensilios

Las tablas, cuchillos, batidores, cucharas, etc. deben ser lavadas con agua y detergente cada vez que se terminan de usar y cada vez que se cambia de alimento.

4. ambito de trabajo: “La cocina”

El cocinero debe limpiar su lugar de trabajo, despuess del despacho, con agua caliente y detergente. Luego de la limpieza realizar una desinfeccion con cloro u otro desinfectante. Tener el habito de usar constantemente trapos y repasadores limpios y/o papel de cocina.

5. Puntualidad

La cocina debe funcionar como un reloj, como un aparato de precisión, para ello cada uno de sus integrantes debe ocuparse de su puesto a la hora correspondiente para que todo funcione de manera sincronica. Así como cada pieza de un reloj es importante; todos y cada uno de los miembros de una cocina son importantes.

6. Mise en place

Ser metodico y consciente en su preparación. Es decir, saber que y en qu e cantidad realizar las diversas preparaciones

En primera instancia, consiste en la preparación, reunión e instalación, en el lugar de trabajo de todos los utensilios, materiales y productos necesarios para el proximo despacho.

En segundo lugar es la preparación de los alimentos que componen el menú o la carta. Una mise en place metodica permite un rendimiento satisfactorio del trabajo. Cuanto mejor haya sido la mise en place, más tranquilo va a ser el servicio o despacho.

Una vez que termina el servicio debe efectuarse un inventario de los utensilios, además de un control de reservas y stock, para garantizar que est é todo completo para la mise en place siguiente. Lo que falte o se haya consumido debe reponerse.

"Mise en Place" significa el "Armado de la Plaza"

MISE EN PLACE ⟷ ARMAR LA PLAZA

7. **Stock y rotación**

   No comprar o pedir alimentos (materia prima) en exceso, tener un buen manejo del stock y de la rotación de los alimentos.

8. **Cadena de frio**

   La cadena de frio no debe romperse en aquellos alimentos perecederos, para evitar que se deterioren.

9. **Creatividad**

   La creatividad es una caracter stica individual de cada persona. Sin embargo, debe adquirirse una base s lida de conocimientos y de t cnicas, para poder hacer uso de ellas en favor de la creatividad.

10. **Conocimiento de técnicas básicas**

    Adquirir los conocimientos y aprender las t cnicas b sicas de la cocina, es la base para un trabajo creativo, para poder combinar y crear.

    https://www.youtube.com/watch?v=Ff3CKVtQgV0&t=54s

INTRODUCCION A LAS COCCIONES

En la antigüedad, edad de las cavernas, se comía sólo por hambre, por dictado instintivo, sin importar nada más que el alimento por él mismo, ya sean, frutas, insectos, pequeños animales, raíces o bayas. Pero todo cambia a partir del **descubrimiento casual del fuego**. El hombre encuentra en él, abrigo y confort; entonces lo cuida y por la misma casualidad el alimento cae en el fuego y se cocina. El hombre come ese alimento y nota que ha cambiado: sabe distinto, huele distinto, cambia su textura, mejora su sabor, la carne es más tierna y sabrosa.

El hombre, comienza a ocuparse por la forma en que cocina sus alimentos, los tiempos, los instrumentos de cocina; se comienza a preocupar por la producción, de la caza, de la cría, de la siembra y de la cosecha.

Hace 5000 años atrás, en Egipto, ya existían métodos de cocción. En Italia, Leonardo Da Vinci exploró la cocina que hasta ese momento sólo eran mezclas de elementos en forma de potajes, por eso puede ser considerado uno de los inventores de la Nouvelle Cuisine. Desde entonces, el hombre se ha preocupado en mejorar la cocción de los alimentos.

¿ QUE ES COCCION?

Cocción significa modificar la textura, el color, el sabor y la consistencia de los alimentos, por medio de una fuente de calor. No hay cocción sin una transferencia de calor. Muchas veces se llega a cambiar el estado físico-químico del alimento, como por ejemplo el huevo hervido, el horneado de un batido como la génoise, el souflé, etc. Todos estos cambios se deben a una serie de reacciones que suceden durante el proceso de cocción:

- **Reacción de Maillard**, esta reacción química altamente compleja sucede durante ciertas cocciones (no todas), ejemplos son el dorado y la crocanticidad superficial de las carnes asadas, el pan horneado, el dulce de leche, etc.
- **Desnaturalización de proteínas**. El calor conlleva una desnaturalización de las proteínas, dando como resultado un aumento de la terneza de las

carnes, la coagulación del huevo, la transformación de colágeno en gelatina, etc.
- **Caramelización de azúcares**, el ejemplo más claro es el caramelo.
- **Ablandamiento del tejido fibroso** de los vegetales.

- **Gelificación del almidón** esencial en la cocción de alimentos con alto porcentaje de almidón; hervor del arroz, pastas, papas, etc

Por lo tanto, la cocción de los alimentos persigue dos objetivos fundamentales:

- Hacer los alimentos más **digeribles** mejorando su masticación y digestión.
- Proporcionar **sabor y aroma**

TIPOS DE COCCIÓN

La cocción permite la migración de diferentes componentes solubles en agua, a veces hacia el interior del alimento, otras veces hacia fuera del alimento, según el **tipo** de cocción empleada:

Tipo de cocción	Descripción del proceso	Enumeración de técnicas
Concentración	Por medio de la cual **se concentran los sabores** en el interior del alimento.	**Hervir a partir de agua hirviendo:** • Carnes (pot-au-feu) • Despojos (abats), Pescados, Crustáceos • Huevos, legumbres verdes • Arroz, pastas, frutas en almíbar **Cocción al vapor** **Asar** **Grillar** **Freír** **Saltear**
Extracción o disolución	Por medio de la cual **se extraen los sabores, sustancias indeseables, elementos nutritivos, etc.**	**Hervir a partir de agua fría:** • Cocción de legumbres secas • Cocinar y blanquear carnes y despojos (abats) • Cocción de fondos y fumet
Mixta	En primer lugar se realiza una cocción por **concentración:** ***sellando*** (coagulación superficial de proteínas) y ***dorando*** (reacción de Maillard). En segundo lugar sucede una cocción por **extracción:** ciertas sustancias nutritivas y aromáticas pasan a través de las fibras hacia la salsa (líquido de cocción).	**Bresear** **Guisar** **Cocción en salsas**

https://www.youtube.com/watch?v=Hkv5Dbm6y5c

https://www.youtube.com/watch?v=Hkv5Dbm6y5c

¿ QUE ES TRANFERENCIA DE CALOR ?

Durante una cocción el calor se **transmite** a los alimentos a través de 3 mecanismos: conducción, convección y radiación. Estos tres mecanismos se dan de manera combinada en un mismo proceso de cocción.

Mecanismos de transferencia de calor

- **Conducción:** El calor se transfiere por contacto directo con el medio transmisor de calor. El metal es un buen conductor y la cerámica un buen

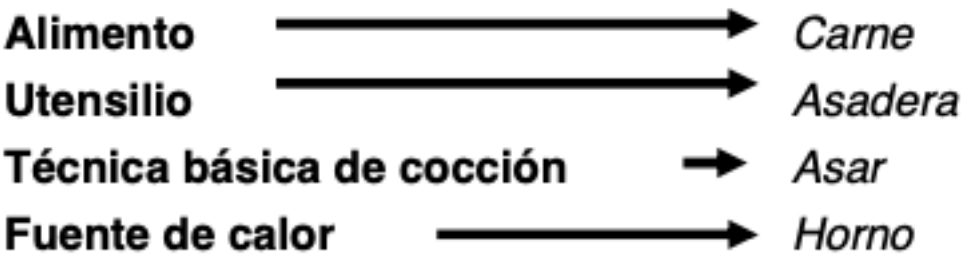
aislante; por ello los alimentos se calientan rápidamente en una sartén metálica, pero se mantienen calientes mucho mejor en un recipiente de cerámica.
- **Convección:** La energía se transfiere a través de los fluidos, para ello el alimento se sumerge en un fluido. Ejemplo claro de este tipo de transferencia es la ebullición.
- **Radiación:** Es la base del asado de las carnes, donde un fuego emite radiaciones térmicas (infrarrojas). Cuando estas son absorbidas por la carne, se calienta y se cocina. Otro ejemplo clásico, es la cocina en microondas.

Medios de transferencia de calor usados en la cocina
Los diferentes **medios de transferencia** de calor habitualmente utilizados en cocina son:

- **Aire caliente:** Cocción en horno.
- **Agua de vegetación de los alimentos:** Guisados, Papillote, etc.
- **Líquidos en ebullición:** Cocción realizada en agua, en fondos, en fumet, en almíbares, en leche, etc.
- **Cuerpos grasos:** Cocción en pequeñas cantidades de materia grasa o sumergidos en ellos (saltear, freír, confitar)
- **Ondas electromagnéticas:** Microondas

Elementos necesarios para el proceso de cocción

Para el proceso de cocción se necesitan 4 elementos fundamentales: El alimento, el utensilio, el método de cocción y la fuente de calor. Ejemplo:



https://www.youtube.com/watch?v=jKUca8-TNkY

EVIDENCIA 1 COCINA BASICÁ

Estimado aprendiz de acuerdo con la informacion de introduccion a las cocciones, video y explicacion socializada por el intructor.

1. Investigar las tecnicas de coccion y explicar su correcta aplicación.

Ejemplo

Hervir: Proceso de cocción justo en el punto de ebullición o antes de dicho punto (*Mijoter).* El medio utilizado para hervir puede ser agua, caldo o salsa. La cocción puede comenzar con el medio líquido frío o en ebullición. Cuando se utiliza para una pre-cocción, comúnmente se lo conoce como **blanqueado**.

- **Pochar o pochear**
- **Vapor**
- **Bresear**
- **Estofar o guisar**
- **Freir**
- **Saltear**
- **Grillar o parrillar**
- **Asar**
- **Hornear**
- **Glacear**
- **Gratinar**
- **Micro ondas**
- **Al vacio o sous vide**
- **Confitar**

2. **Tomar una preparacion de el almuerzo de la casa relizar un registro fotografico e identificar**

    - **Tipo de coccion aplicado**
    - **Metodo de tranferencia de calor**
    - **Tecnicas de coccion utilizadas.**