

INNOVACIÓN Y COCINA INTERNACIONAL

O.A 2: Preparar productos gastronómicos básicos de cocina internacional, de países como Perú, México, China, Francia, Italia, entre otros, cumpliendo especificaciones y estándares de calidad.

OA 4: Introducir variaciones en las recetas de productos gastronómicos de la cocina básica y/o en la manera de servirlos, buscando mejorar sabores y texturas para adaptarlas al gusto de una demanda diversa.

OBJETIVO: Reconocer los distintos métodos de cocción

Consultas al correo: 4egastronomiacefa@gmail.com

METODOS DE COCCIÓN

COCCION:

Los métodos de cocción son operaciones culinarias finalidad consiste fundamentalmente en modificar el aspecto, sabor, y aroma de los alimentos. Estos factores pueden cambiarse dependiendo del estilo de cocinar de cada país, región o costumbre social.

Se procede a la cocción de los alimentos sometiéndolos a temperaturas más o menos elevadas, con el fin de hacerlos más digestivos o esterilizados.

METODO DE COCCIÓN

La cocción a los 36° a partir de esta temperatura, la mayoría de las bacterias se exterminan.

Los tipos de métodos de cocción son:

- Cocción por calor seco (concentración)
- Cocción por calor húmedo (expansión)
- Cocción mixta (combinado)

COCCION POR CALOR SECO (CONCENTRACION)

Parte del agua del alimento se evapora y los elementos de sabor se concentran.

- **ASAR AL HORNO:** Procesar comestibles por acción de calor transmitido por aire caliente. Los alimentos cambian de sabor y aspecto, se forma una costra por todo su contorno, cociéndose de afuera hacia adentro en su propio jugo.
- **GRATINAR:** Formación de una costra dorada en productos cocidos o precocido, debido a un fuerte calor interior en el horno, bajo la llama de unas salamandra, esto le da un gusto y aspecto particular a los comestibles que deben estar cubiertos con unas salsas o producto para gratinar.
- **SALTEAR EN SARTEN:** Consiste en procesar comestibles por acción de calor aplicado por medio de una materia grasa; los alimentos se procesan por este método de cocción rápidamente, cambian de sabor, consistencia y aspecto. Obtienen una costra exterior y un núcleo tierno y jugoso.

- **ASAR A LA PARRILLA:** Es una operación que consiste en procesar comestibles por acción de aire caliente, el alimento es expuesto directamente al fuego, el uso de materia grasa es para evitar que el alimento se pegue al metal del equipo.
- **ASAR A LA PLANCHA:** Es igual al anterior, pero en este caso, la cocción del alimento se logra por transmisión del calor, a través de un metal caliente, el uso de la materia grasa es para evitar que el alimento se pegue al metal del equipo.
- **FREIR EN ACEITE HONDO O FRITURA:**
Operación que consiste en procesar comestibles por acción de calor aplicado por un baño de materia grasa caliente.

COCCION POR CALOR HUMEDO (EXPANSION)

En el curso de la cocción en agua, los elementos solubles pasan a esta (vitaminas y minerales)

- **HERVIR:** Cocer alimentos en agua, ebullición lenta
- **BLANQUEAR EN AGUA:** Sumergir el alimento en agua hirviendo y esperar que retome la ebullición.
- **POCHAR (ESCALFAR) :** Cocción de los alimentos en un líquido a punto de ebullición sin que llegue a hervir.
- **VAPOR:** Esta operación consiste en procesar comestibles por acción del calor, transmitido exclusivamente por medio de vapor de agua; los alimentos sufren poca pérdida de valores nutritivos.

METODOS DE COCCION POR CALOR MIXTO (COMBINADO)

GUISAR, ESTOFAR – BRASEAR

En este proceso la acción se realiza en dos etapas, el alimento se cuece al principio por el calor seco en una grasa y se termina con calor húmedo.

- **GUISAR:** Alimento cortado menudo se procesa en un comienzo en poca grasa y se termina con mucho liquido.
- **ESTOFAR:** Se comienza con poca materia grasa y se termina con casi nada de líquido.
- **BRASEAR:** Proceso que comienza con poca grasa y se termina la cocción con una salsa.

AYUDAS DE COCINA.

Son preparaciones que ayudan a realizar el sabor de las comidas, otras sirven para espesar salsas y cremas.

ESTRUCTURADORES DEL SABOR

Son preparaciones que ayudan a realzar el sabor de las comidas, otras para espesar salsas y cremas, de base para distintas preparaciones.

ESTRUCTURADORES DEL SABOR:

MIREPOIX: Conjunto de verduras que se utilizan para aromatizar fondos, carnes, etc. van cortadas en parmentier o un tamaño relacionado con el uso o tiempo de cocción del producto. Está compuesto de zanahoria, cebolla, puerros, pimentones, tallos de apio, tallos de perejil.

ESTRUCTURADORES DEL SABOR:

- BOUQUET GARNI: Conjunto de hierbas aromáticas y verduras las cuales van amarradas. Ejemplo tomillo, laurel, clavo de olor, ajo, pimienta entera
- SACHET D'EPICE: Una bolsa de género que contiene especias y hierbas utilizadas para dar sabor.
- CEBOLLA PIQUÉ: Una combinación de cebollas, hojas de laurel y clavos de olor para dar sabor.
- CEBOLLA BRULE: Cebolla caramelizada para dar sabor y color.

AGENTES ESPESANTES

ROUX: Mezcla de materia grasa y harina, preparada sobre fuego, la cual se utiliza para espesar salsas y cremas.

CANTIDADES USADAS:

PARA CREMAS: 30 grs. materia grasa por 40 grs. de harina por litro de líquido.

PARA SALSAS: 60 grs. materia grasa por 80grs. de harina por litro de líquido

PREPARACIÓN:

- Calentar la materia grasa, agregar la harina de golpe y revolver con cuchara de palo hasta obtener una pasta.
- Agregar el líquido, sin dejar de revolver.
- Dejar cocer a fuego suave 25 a 30 minutos.

NOTA: Debe haber una diferencia de temperatura entre el roux y el líquido.

LIGASONES

LIASON:

Mezcla de crema fresca y yema de huevo, que sirve para refinar cremas y salsas.

Proporción:

Litro de crema

1 yema por 100 CC de crema.

Litro de salsa

2 a 4 yemas por 200 CC de crema

B) FÉCULAS:

Sustancias almidonosas extraídas de algunos vegetales o cereales que sirven para espesar como el chuno, fecula de maíz, arroz o oute (obtenido de una planta del mismo nombre marantr arundinacea)

BEURRE MANIE: Mezcla de 50% de materia grasa 50% de harina, preparada en frío, se utiliza para espesar salsas y cremas. Esta mezcla se agrega sobre los líquidos en ebullición trabajando enérgicamente con un batidor.

ROUX: Mezcla de materia grasa y harina, preparado sobre el fuego, la cual se utiliza para espesar salsas y cremas.

C)SANGRE:

También utilizada para espesar, pero aquí en Chile esta prohibida su utilización por alta probabilidad de contaminación.

D)YEMA DE HUEVO:

Se recomienda agregarla fuera de fuego en el caso de (salsas) para evitar que se aglutinen las proteínas de las yemas y que se ve como cortada.