

MÓDULO: HIGIENE EN LA ELABORACIÓN DE ALIMENTOS

CLASE 4 23/03/20: METODOS DE COCCIÓN / AYUDAS DE COCINA

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA 2):

Higienizar y limpiar materias primas, insumos, utensilios, equipos e infraestructura, utilizando productos químicos autorizados y cumpliendo con la normativa sanitaria vigente.

APRENDIZAJE ESPERADO (AE1):

Higieniza insumos, utensilios, equipos, infraestructura y áreas de trabajo, de acuerdo al trabajo a realizar, considerando los protocolos de seguridad alimentaria establecidos en el Reglamento Sanitario de los Alimentos (RSA).

OBJETIVO DE LA CLASE:

Conocer los métodos de cocción (calor húmedo o expansión / calor mixto)

Conocer las ayudas de cocina.

INTRUCCIONES:

1. Leer y escribir en sus cuadernos el contenido expuesto en la presentación (al momento de volver a clases se timbrara contenido en cuadernos).
2. Escribir las dudas y enviar correo al profesor (tercerogastrofernandod@gmail.com)
3. Realizar actividad enviada al correo tercerogastrofernandod@gmail.com (mail de curso)

2. Calor húmedo

En el curso de la acción en agua, los alimentos solubles como vitaminas y minerales pasan a esta.

2.1 **Hervir:** cocer los alimentos en agua, a ebullición lenta (100° C)



2.2 **Blanquear:** sumergir los alimentos en agua hirviendo y esperar que retome ebullición hasta que quede al dente y con un golpe de agua fría para detener la cocción.

2.3 **Pochar:** cocer un alimento en un líquido a punto de ebullición, sin que rompa el hervor (menos de 85°C).



2.4 **Vapor:** esta operación consiste en procesar comestibles por acción del calor transmitido exclusivamente por medio de vapor de agua en un steamer o vaporera de bambú.

3. Calor mixto

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

Aparte de la cocción del alimento en este proceso se obtiene como subproducto una salsa compañera de la carne.



3.1 Guisar: alimento cortado en trozos pequeños, se comienza en poca grasa y se termina con mucho líquido.

3.2 Estofar: se comienza con poca materia grasa y se termina con muy poco líquido.



3.3 Brasear: proceso que comienza con poca grasa y se termina la cocción en salsa

AYUDAS DE COCINA

Son preparaciones auxiliares en la cocina clásica y moderna y se utilizan como complemento para realzar el sabor, aroma, textura y a la vez para espesar o refinar salsas, sopas y cremas

Beurre manié

Mezcla de materia grasa con harina (50 y 50), utilizada para espesar salsas, cremas y también líquidos en ebullición con falta de consistencia.



Bouquet garni

Atado de verduras y finas hierbas cuyo fin es aportar aroma a fondos y caldos.

Mirepoix

Verduras cortadas en trozos gruesos para dar sabor a fondos o salsas que deban filtrarse



Roux

Mezcla de materia grasa caliente y harina dorada en diferentes grados que sirve para espesar cremas o como base de salsas. Su proporción es 60 gr. de materia grasa por 80 gr. de harina para 1 lt de líquido. Según el tiempo de dorado de la harina puede resultar blanco, rubio o dorado.



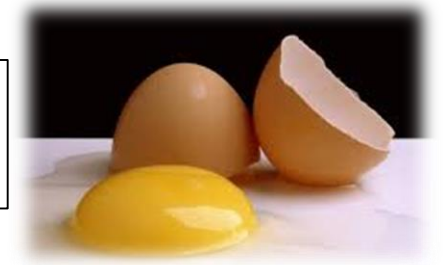


Fondos

Caldos obtenidos de la cocción prolongada de huesos de vacuno, cordero, aves, pescados, o verduras, hierbas y especias.

Liason

Ligante de salsas y cremas a base de crema fresca y yema de huevo (1 yema/100 cc.)



MANIPULACIÓN DE CUCHILLOS

Se refiere principalmente al buen uso de herramientas y el correcto mantenimiento de ellas.

Siempre un cuchillo debe estar bien afilado, permitiendo un trabajo en forma rápida y con un mínimo de esfuerzo.

Por el contrario, un cuchillo en mal estado y sin filo, puede traer consecuencias graves como por ejemplo:

Pérdida de tiempo, Accidentes en el trabajo, Mal porcionamiento de los productos y Falta de uniformidad en los cortes

Uno de los cuchillos que tiene mayor importancia, es el cuchillo francés o también conocido como medio golpe y que varía en su tamaño, dependiendo de su utilización. Para un manejo adecuado: es importante tener una posición correcta al trabajar.

La persona debe pararse derecha distribuyendo el peso del cuerpo en ambos pies.

Su ubicación tiene que ser lo más cercana a la mesa sin llegar a tocarla.

La distancia entre los tacones debe ser de aproximadamente 15 cm.

Con respecto a las manos:

La mano guía va sobre la tabla de trabajo, apoyándose sobre las uñas y el pulgar detrás de los dedos.

La otra mano sostiene y controla los movimientos del cuchillo.

La hoja del cuchillo se mantiene en forma vertical teniendo el cuidado de no subir el filo más de la coyuntura, evitando un posible corte.

Para esto se distinguen 2 técnicas de corte:

1. La técnica del punto pivote:

En esta técnica la punta del cuchillo se mantiene fija sobre la tabla de picar, con esto se logra tener un punto de apoyo, mientras se mueve el cuchillo de atrás hacia adelante para realizar los cortes.



2. La técnica de caída libre o de movimientos libre:

En esta técnica se levanta el cuchillo sin punto de apoyo, permitiendo tener más libertad de movimientos.



En el método de caída libre se distinguen tres movimientos básicos:

- a. De arriba hacia abajo
- b. De abajo hacia atrás
- c. De abajo hacia delante

Los cuchillos son considerados por la mayoría de los culinarios como los más valiosos y versátiles instrumentos de trabajo en la cocina. El uso apropiado de cuchillos empieza con la práctica de buenas medidas de seguridad. Algunas de las son las siguientes:

Usar siempre un cuchillo bien afilado, Usar un cuchillo adecuado para cada trabajo, Al transportar un cuchillo llevarlo pegado a las piernas, El mango del cuchillo debe estar siempre seco, Cortar siempre en dirección contraria al cuerpo.