

## **CUADERNILLO PLANIFICACION GASTRONOMICA (marzo) 3ºmedio**

Nombre del alumno:

Nombre de profesor: Oscar Rojas/Carlos pousa

Oscar.rojas@colegiofernandodearagon.cl-

carlos.pousa@colegiofernandodearagon.cl

### **OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA 4):**

Ordenar, organizar y disponer los productos intermedios, insumos, equipos y utensilios, de acuerdo con sus características organolépticas, al proceso de elaboración gastronómica y a las normativas de higiene e inocuidad.

### **APRENDIZAJE ESPERADO (AE1):**

Selecciona insumos, utensilios y equipos, de acuerdo al tipo de producción a elaborar, considerando las normas de higiene necesarias para la inocuidad de los alimentos.

### **OBJETIVO DE LA CLASE:**

Conocer sobre materias primas que se utilizan en la elaboración de alimentos y su inocuidad.

## **LAS HORTALIZAS**

### **Definición:**

Aquellos vegetales de ciclo corto, que se crían en huertas o invernaderos. Se caracterizan por contener abundante cantidad de minerales y fibra, así como de carecer de grasa. Actualmente gracias a la ingeniería genética existen hortalizas en miniaturas denominadas Babys, como por ejemplo: Zanahorias, berenjenas, tomates entre otros.

### **Comercialización:**

Las podemos encontrar frescas, congeladas, enlatadas y deshidratadas.

### **Utilización:**

Como plato caliente o frío.

Como ensalada o parte de una entrada.

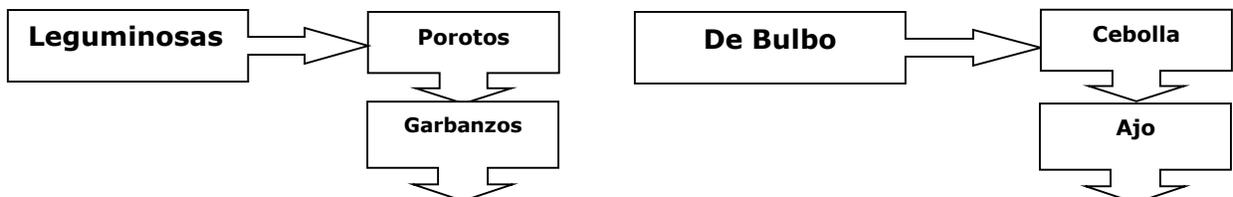
Como guarnición o acompañamiento.

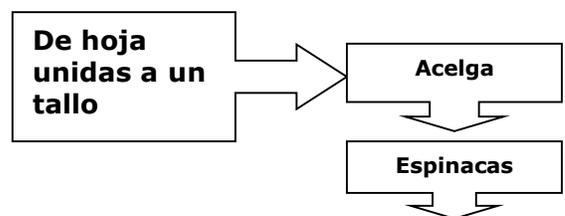
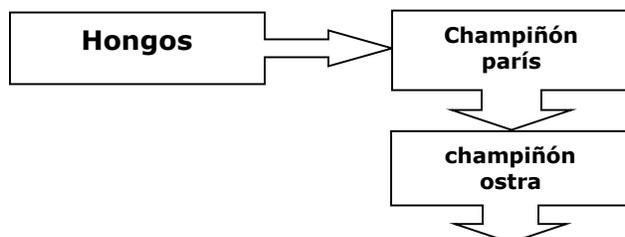
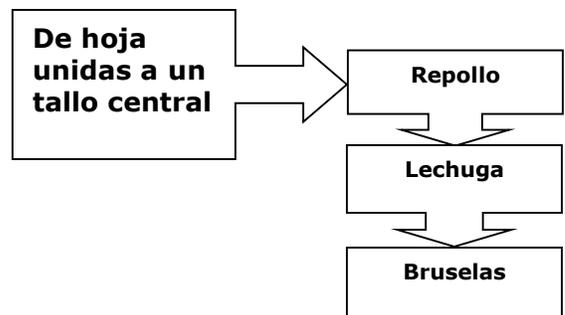
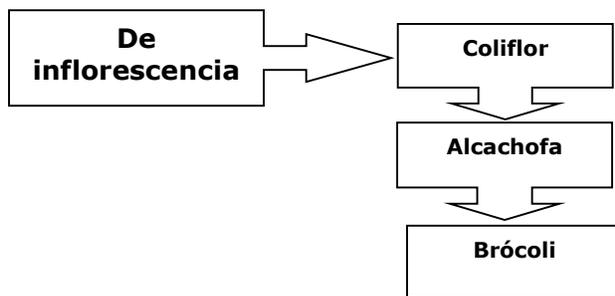
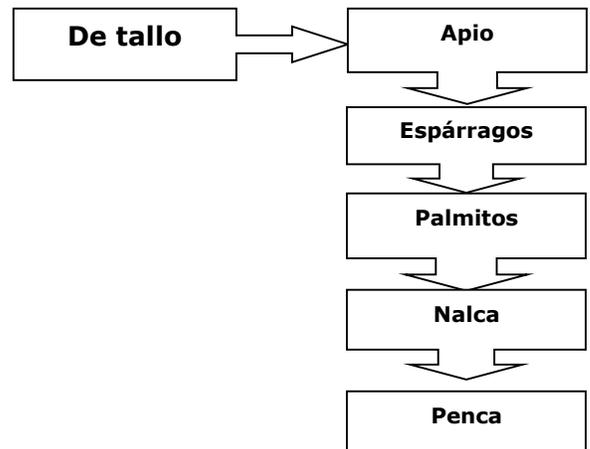
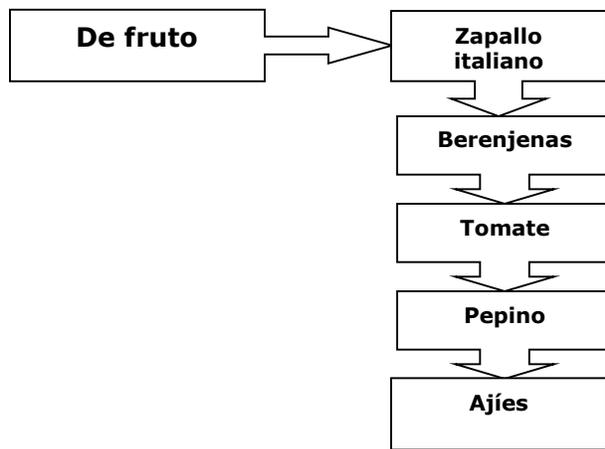
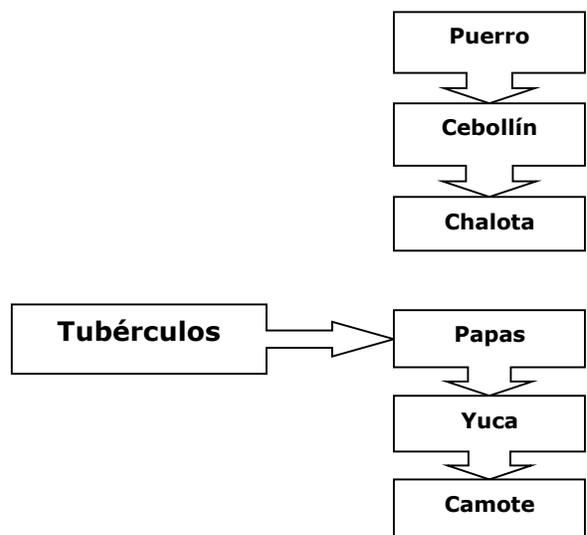
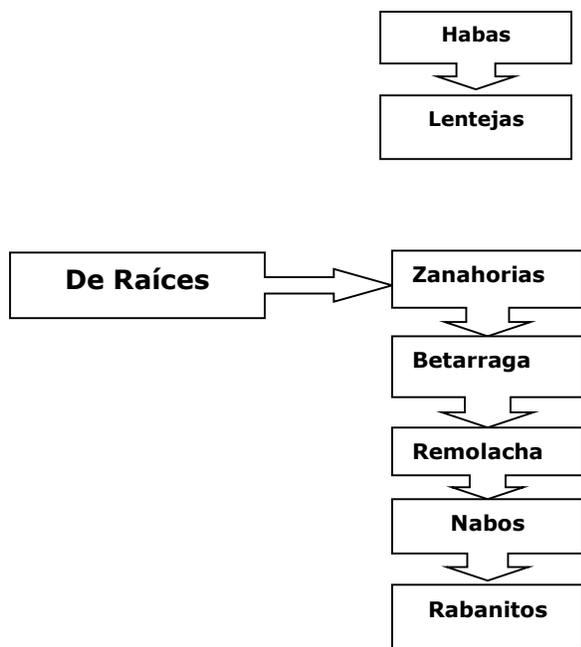
Como ingrediente principal u aromático de distintas preparaciones.

Como elemento decorativo.

### **Clasificación de las Hortalizas:**

Existen numerosas formas de agruparlas. Dependiendo de su principal parte comestible se pueden clasificar de la siguiente manera.





trufa

Berros

### **Leguminosas:**

Todo género de frutos o semillas secas que se cría en el interior de una vaina de las plantas leguminosas, las principales legumbres que encontramos son: Porotos, lentejas, garbanzos, habas, arvejas, porotos de guarda, habiendo gran variedad de cada especie.

Algunas las podemos consumir frescas, como los porotos verdes, habas y arvejas.

Aunque menos utilizadas por nosotros, pertenecen también al mismo grupo la soja y maní.

Las legumbres secas son algunos de los alimentos más antiguos, que a lo largo de la historia han constituido un importante sustento, más aún por la doble condición de consumirlas frescas.

Los griegos y los romanos fueron las civilizaciones más próximas a nosotros que difundieron el consumo y consumo de legumbres como las habas, garbanzos y lentejas, mientras que los porotos llegaron a Europa a través de los descubridores.

Desde el punto de vista nutritivo, se caracterizan por carecer de grasa y contener hidratos de carbono, fibra e importantes cantidades de proteínas y minerales.

Desde el punto de vista gastronómico, las legumbres secas tienen la gran ventaja de que su sabor puede combinar con distintos tipos de hortalizas y carnes. Sin de mencionar son una alternativa nutritiva y barata de la carne. Pueden ser acompañamiento, guisadas, gratinadas, salteadas, servidas como entrada o ensalada, sopas y cremas.

### **Leguminosas comunes:**

#### **Alubia chica o Apolo:**

Una variedad blanca y redonda de poroto: las recién cosechadas no necesitan remojar, porque se cuecen en menos tiempos.

#### **Garbanzo:**

Tiene forma redonda y sabor a nuez. Se usa en Asia central y del medio Oriente. También disponible como harina.

#### **Haba:**

Semilla de sabor fuerte, se desarrolla en vainas gruesas largas y cortas. Tiene forma de riñón y de color verde algunas blancas.

#### **Lentejas:**

Alimento principal en el Sur de Asia, las variedades verdes y café son las más conocidas. Tiene forma de disco de 1/2 cm. Las variedades que se cultivan y tiene mayor consumo son:

- De la reina, lentejón o rubia castellana: De color verde claro, es la de mayor tamaño.
- Pardina o francesa: De tamaño mediano, color rojizo o pardo marrón.
- Rubia de la Armuña: De color verde pardo y a veces jaspeado.
- Verdina: Tamaño pequeño y color verde con manchas.

**Poroto Bayo:**

Una de las variedades de poroto más comunes en Chile. Se utiliza cocido, como acompañamiento y para preparar sopas, guisos y ensaladas.

**Poroto de carete:**

Se conoce también con el nombre de poroto ojo de cabra. Su textura es suave y tiene forma de riñón, con el característico punto negro. Es una de las variedades de poroto que contienen más fibra y que aportan menos calorías.

**Poroto de riñón:**

Un poroto grande con sabor a carne. Por lo general, tiene un color rojo oscuro, pero puede ser negro o blanco.

**Poroto de soya:**

Se utiliza como proteína y para preparar aceite, leche, tofu, harina y salsa de soya.

**Poroto negro:**

Es un poroto pequeño y muy sabroso que se utiliza en América Latina, en la cocina China y en la japonesa. Tiene sabor terroso.

**Poroto pinto o hallado:**

Es moreteado y largo, se encuentra entre las legumbres con mayor contenido de fibra. Popular en Estados Unidos y Toda América Latina.

En Chile los más conocidos son: coscorrón, hayado, cristal, bayo, tórtola, burro, manteca, pinto y frutilla.

## **Actividad n°1**

### **Para completar:**

**Anotar a lo menos 3 ventajas y desventajas de las leguminosas**

| <b>Ventajas</b> | <b>Desventajas</b> |
|-----------------|--------------------|
|                 |                    |

### **De Bulbo.**

Crece a flor de la tierra, el bulbo es la parte comestible y se define como el ensanchamiento de la parte subterránea del tallo. Estas hortalizas tienen gran importancia en la cocina, como ingredientes aromáticos. Las hojas externas de los bulbos forman la capa protectora del vegetal y generalmente son secas.

#### **Hortalizas de Bulbo más comunes:**

##### **Cebolla:**

Hortaliza formada por un bulbo en capas blancas superpuestas, de sabor pronunciado y olor algo picante. Constituye el ingrediente de múltiples preparaciones culinarias y pueden igualmente prepararse asadas, en guisos, glaseadas, fritas, hervidas. Las más comunes son la cebolla blanca y la cebolla roja esta última más dulce y suave.

##### **Ajo:**

Hortaliza cuyo bulbo blanco, redondo, de olor fuerte y sabor picante, se encuentra dividido en partes o dientes y se utilizan como condimento o ingrediente de ciertos guisos. Además pueden ser asados, glaseados, hervidos.

##### **Puerro:**

Hortaliza cuyo bulbo en forma alargada y color blanco, tiene un sabor parecido a la cebolla pero más sutil. Forma parte de guisos, tartas, sopas, salsa.

**Chalota:**

Planta con bulbos agregados, de igual forma y tamaño que el ajo, aunque formados por capas como la cebolla, algo más delgadas y, como los otros bulbos, recubiertos de una piel muy fina. Su interior es de color blanco y su exterior rojo. Tiene múltiples aplicaciones principalmente en la cocina francesa, donde forma parte de guisos y salsas. Se conoce también con el nombre de: chalota, echadote, ascalonia y escalonia.

**Cebollín:**

Planta muy parecida al puerro, con un bulbo pequeño y alargado y partes de las hojas comestibles, se recoge joven y tierna cuando se forma el bulbo: Se emplea fresca en aderezos, guisos, chop suey, ensaladas, fritas como decoración.

**Actividad n°2**

**Anotar a lo menos 3 ventajas y desventajas de las hortalizas de bulbo.**

**Para completar:**

| <b>Ventajas</b> | <b>Desventajas</b> |
|-----------------|--------------------|
|                 |                    |

**De inflorescencia:**

Hortalizas de hojas anchas y tallos gruesos, se caracterizan por estar formadas por diversas cabezas o arbolitos o bouquet envueltos en sus hojas, se consideran frescas cuando más apretadas están. Crecen separadas de la tierra y la parte comestible principalmente es el centro, las hojas tiernas y tallos pueden ser utilizados en sopas o para rellenar.

**Hortalizas de Flor más comunes:****Coliflor:**

Variedad de col que se caracteriza por pequeños arbolitos de color blanco y hojas verdes. Puede prepararse gratinada, en cremas, guisos, ensaladas y las podemos utilizar como acompañamiento. Destacan col blanca y la Snowball.

**Brócoli:**

Variedad de col de características parecidas a la coliflor aunque más pequeñas y de color verde o ligeramente morado. Podemos encontrar tres tipos: calíbrese, Blanquecino y purpúreo.

**Alcachofa:**

Planta de tallos estirados y hojas espinosas. Tiene forma de pequeña piña, de hojas apretadas y recogidas. Las más conocidas son: verde, verde de león y temprana. Pueden rellenarse, formar parte de una entrada o ensalada, horneadas, salteadas, sopas y guisos; sin dejar de mencionar que pueden ser acompañamiento

**Raíces:**

Crecen generalmente debajo o a flor de la tierra. Las partes comestibles es la propia raíz, sin la parte florida, por estética se retira la piel.

**Hortalizas de Raíz más comunes:****Zanahoria:**

Raíz de color anaranjado, muy rica en vitaminas, con textura rígida y es parte de la composición de muchas preparaciones culinarias. Se comercializan frescas, en latas y congeladas. Se preparan hervidas, al vapor, salteadas, asadas, en guisos como acompañamiento, sopas, además puede ser ingrediente de repostería, como por ejemplo la torta de zanahoria. Encontramos las siguientes variedades: De raíz corta, de raíz intermedia, de raíz larga.

**Betarraga:**

Raíz de diferente forma y color según variedad, con textura rígida y forma parte de ensaladas, sopas, salsas, acompañamientos. La forma más común de cocción es hervida, pero también la podemos saltear y freír. Podemos encontrar las siguientes variedades: Rojizas, Amarillentas, Blanquecinas, Cilíndricas y largas.

**Nabos:**

Raíz carnosa blanca o amarillenta, que se utiliza principalmente en la confección de sopas y caldos, también formando parte de la guarnición de un plato.

Encontramos las siguientes variedades tempranas: Aplanadas, cilíndricas, globulares. Variedades de cultivo principal: Blanquecinos, amarillentos y parte superior verdosa.

### **Actividad n°3**

Leer muy bien el cuadernillo y responder las siguientes preguntas.

1. ¿Qué son las hortalizas?
2. Explique lo que son las leguminosas.
3. Nombre y explique 3 leguminosas comunes.
4. Nombre y explique 4 tipos de porotos.
5. ¿Qué son las hortalizas de bulbo?
6. Nombre y explique 4 hortalizas de bulbo.
7. Explique lo que son las hortalizas de inflorescencia.
8. ¿Qué diferencia hay entre el coliflor y el brócoli?
9. ¿Qué son las hortalizas de raíces?
10. Nombre y explique a lo menos 2 hortalizas de raíces.
11. ¿Qué son los tubérculos?
12. Nombre y explique a lo menos 4 tipos de papas.
13. Explique lo que son los frutos.
14. Nombre y explique a lo menos 3 frutos.