

CUADERNILLO PLANIFICACION GASTRONOMICA (Abril) 3ºmedio

Nombre del alumno:

Nombre de profesor: Oscar Rojas/Carlos pouosa

Oscar.rojas@colegiofernandodearagon.cl-

carlos.pouosa@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.

Tubérculos

Porción caulinar (tallo) engrosada en mayor o menor grado, crecen bajo tierra y son ricos en almidón.

Tubérculos más comunes:

Papas:

Son introducidas a Europa a mitad del siglo XVI, al ser importado de América por los descubridores, siendo en Galicia la primera provincia en donde se cultivó. En Europa, fue Parmentier quien logro que la papa formara parte de la alimentación de muchos hogares. Actualmente se comercializan muchas variedades, siendo las blancas las más aptas para hervir y freír, las rojas para asar.

- **Desirée:** De gran calidad, excelente para asar, freír y en puré; es ovalada y de pulpa amarillenta, piel rosada y difícil de igualar en sabor.
- **Semilla:** Es redonda de carne blanca y piel rosada. Es muy indicada para hervir y freír.
- **King Edward:** De gran calidad, de carne blanca y cremosa, suele ser de color amarillenta moteada de rojo y admite todo tipo de preparaciones. Su forma es arriñonada.
- **Maris Piper:** Es ovalada y del pulpa cremosa y blanca, de consistencia media. Es muy adecuada para prepararla hervida, ya que no suele ennegrecerse.
- **Papa Nueva:** papa moderna, crece rápidamente, su carne es blanca, se prepara hervida con o sin piel.
- **Pentland Crown:** Se caracteriza por tener piel fina, blanca y su pulpa cremosa, excelente para asar, al ser una variedad harinosa pierde calidad al enfriarse. Su forma es ovalada.
- **Pentland Squire.** Es ovalada de carne blanca de consistencia muy firme. Ofrece una calidad media para cualquier uso.

- **Craig Royal:** Su carne es blanca y ofrece una piel roja o rosácea, de forma ovalada uniforme, es muy indicada para freír y hervir.
- **Keer's Pink:** Redondeada de pulpa blanca y harinosa. Excelente para freír.

Yuca:

Conocida también con el nombre de Mandioca, es propia de las regiones cálidas de América. Se prepara hervida, asada, fritas, se utiliza como acompañamiento generalmente.

Camote:

Planta original de América, se conoce también con el nombre de batata. Es un tubérculo de unos 10 cm. De largo u unos 5 de diámetro, es harinoso de color terroso por fuera y blanco o amarillo por dentro y sabor ligeramente dulce. Se utiliza en diversas preparaciones culinarias ya sea como guarnición, frita, asada, puré, glaseada. También se emplea en pastelería como dulce.

Actividad nº1

Para completar: Lea muy bien la materia y complete el cuadro con las ventajas y desventajas que pudieran tener los tubérculos.

Ventajas	Desventajas

De Frutos:

Crecen en forma de enredadera o a flor de tierra. Estas Hortalizas se componen de flor, hojas y tallos, siendo los frutos las partes que llegan a la cocina. La pulpa es la principal parte comestible. Poseen semillas piel y cáscara, en las más tiernas la piel se puede comer; en otras se pueden servir con semillas como por ejemplo la berenjena.

Hortalizas de frutos más comunes:

Tomate:

Fruto del tamaño de una manzana, rojo, blando y reluciente, existen diferentes variedades en relación a la forma y tamaños, incluyendo los llamados cherry, pera. Se comercializan durante todo el año frescos y enlatados. Son utilizados para preparar jugos, salsas, guarniciones, sopas, postres y mermeladas. Con los verdes se preparan salsas picantes. Los vamos a clasificar de la siguiente manera: Variedades comunes, variedades híbridas, variedades nuevas.

- **Alicante:** Variedad común, es de invernadero, se da en grandes ramilletes, es de tamaño medio sabor excelente.
- **Eurocross:** Variedad Híbrida más resistente, tamaño, medio de sabor agradable no es tan rojo.
- **Golden Sunrise:** Variedad nueva, de color amarillo, tamaño medio y sabor suave.
- **Marmande:** Antigua variedad, frutos carnosos, pocas semillas de forma irregular muy grande, muy aromático.
- **Pixie:** Variedad arbustiva, de frutos pequeños y el sabrosos.

Pepino:

Fruto de la planta del mismo nombre, de forma gruesa y alargada, contiene gran cantidad de agua y se consume, sobre todo, en ensalada. Las dos variedades más conocidas es el de invierno, que presenta una forma más alargada y posee una piel fina y el pepino de caballón, llamado así porque se cultiva en grandes montones de tierra. Es de aspecto más rugoso y de menor tamaño que el anterior.

Pimiento:

Fruto en forma de baya, cónica a modo de bolsa y frecuentemente curvado, su tamaño depende de su variedad. En su interior está dividido en dos o tres departamentos que, en su base, albergan numerosas semillas, es original de América

Las numerosas variedades existentes se podrían clasificar en dos grandes grupos: Uno carnoso como los morrones y otros de piel fina, estrecha y picante, como los ajíes.

Actividad n°2

Para completar: Lea muy bien la materia y complete el cuadro con las ventajas y desventajas que pudieran tener las hortalizas de frutos.

Para completar:

Ventajas	Desventajas

De Tallo:

Se componen de tallo y raíz, la parte comestible es el tallo que esta recubierto por una capa externa no aprovechable (piel), se preparan crudos y cocidos. Se utilizan en platos fríos y calientes, como guarnición.

Hortalizas de tallo comunes:

Espárrago:

Tallo o brote de la esparraguera, alargado terminado en un turion pequeño, que una vez cocidos se consume frío o caliente, se comercializan frescos, en conserva y también congelados. Podemos encontrar verdes y blancos, siendo estos últimos más suaves en sabor. La variedad más común es la Connovers Colosal de tallo grueso y excelente para congelar.

Apio:

Planta cuya raíz y tallo, se consume crudo o cocido, en ensaladas es parte de salsas, se utiliza como aromático, se caracteriza por tener una raíz tubércula, un tallo alargado y terminado en hojas. La variedad más conocida es la Giant White, se trata del apio tradicional de tallos blancos, altos, crujientes y muy sabrosos.

Palmitos:

Tallo blanco que corresponde a los brotes terminales tiernos de ciertas palmeras. Pueden consumirse crudos, aunque se comercializan en conserva.

De Hoja:

Hortalizas que están compuestas de raíz, tallo y hojas. Las partes comestibles son las hojas y en las especies más tiernas, también el tallo. Se distinguen básicamente dos tipos:

- Las de hojas unidas a un tallo central ej: Repollo, lechugas, endivias, bruselas.
- Las de hojas separadas, unidas a los tallos más menos independientes ej: espinaca, acelga, berros.

Hortalizas de hoja comunes:

Lechuga Milanesa:

Es de hojas largas de sabor ligeramente dulce, de color verde intenso con su núcleo amarillento.

Lechuga Francesa:

Tiene hojas finas de color verde intenso con sus orillas ligeramente coloradas y delicadas y sabor tenue.

Lechuga Romana o Costina:

Tiene color verde suave sus hojas son cóncavas y alargadas. sabor suave.

Lechuga Escarola:

Tiene color verde amarillento, es redonda y sabor dulce y suave.

Lechugas crespas:

Encontramos de color verde y coloradas, también llamadas lechugas hidropónicas, se caracterizan por tener hojas crespas, sabor suave y dulce.

Endivias:

Lechugas pequeñas de hojas blancas y amarillas con sabor ligeramente amargo.

Repollo:

Hortaliza de hojas recogidas formando un cilindro de color blanco o verde. Se consume cruda o cocida en ensaladas o como acompañamiento. La podemos clasificar también en el grupo de las coles. Las variedades más comunes son:

- Primo: De cabeza redonda, de color verde tenue, compacta, muy firme de sabor ligeramente dulce.
- Best of all: Repollo grande de hojas abiertas, crespas y color verde intenso.

Acelga:

Hortaliza de hojas grandes, anchas, lisas, jugosas, acanaladas y de tallos blancos, admite diversas preparaciones culinarias: cocidas salteadas, guisos, entre otros. La variedad que conocemos es la Swiss Chard.

Espinaca:

Hortaliza de origen persa con abundante ácido oxálico, al que debe su agradable sabor ácido. Se consume cruda, cocida, en cremas, flanes, tortillas, guisos entre otros.

Berros:

Hortaliza con hojas de sabor picante y amargo, se prepara generalmente como ensalada, hervidas, en cremas y salsas.

Actividad nº3

Para completar: Lea muy bien la materia y complete el cuadro con las ventajas y desventajas que pudieran tener las hortalizas de tallo y de hoja.

Para completar:

Ventajas	Desventajas