



NOMBRE:

CURSO: _____ FECHA: _____

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

OA 5: Elaborar alimentos de baja complejidad considerando productos o técnicas base de acuerdo a lo indicado en la ficha técnica y/o en las instrucciones de la jefatura de cocina, aplicando técnicas de corte, y cocción, utilizando equipos, y utensilios, controlando los parámetros de temperatura y humedad mediante instrumentos apropiados.

OA 6: Monitorear el estado de materias primas, insumos y productos intermedios y finales, apoyándose en análisis físico-químicos, microbiológicos y sensoriales básicos de los mismos, y aplicando técnicas y procedimientos de aseguramiento de calidad que permitan cumplir con los estándares de calidad e inocuidad establecidos, conforme a la normativa vigente.

CONTENIDO:

Ayudas de cocina – Sopas

AYUDAS DE COCINA.

Nos sirven para realzar el sabor de distintas preparaciones y en algunos casos espesar otros. Distinguimos varios tipos:

- Fondos.
- Aromáticos.
- Agentes espesantes
- Ligazones
- Embellecedores

1. Fondos: Son los ingredientes líquidos base de las salsas, sopas y consomé. Un buen resultado nos permitirá dar las mejores características. Para obtener un buen fondo lo principal es tener cocciones lentas y prolongadas. La cocción violenta enturbia los fondos claros, lo cual los hace inapropiados para algunas preparaciones.

- **Fondo blanco de vacuno**

Ingredientes (10 litros)

5 a 6 kg. De huesos de vacuno limpios en trozos.

1 kg. De mirepoix

1 bouquet garni

12 lts. De agua

Preparación

- ✍ Poner los huesos en una olla y blanquear a partir de agua fría, lavar y refrescar,
- ✍ Colocar nuevamente en una olla con el agua fría junto con el mirepoix y el bouquet garni.
- ✍ Desgrasar constantemente la superficie.
- ✍ Dejar cocer 4 horas a fuego suave
- ✍ Filtrar.

Nota: el fondo de ave es de igual preparación, pero reemplazar los huesos por carcazas de ave. También se pueden utilizar menudencias.

- **Fondo blanco de pescado**

Ingredientes (10 litros)

- 5 a 6 kg. De espinas de pescado trozado bien lavadas.
- 750 a 900 gr. De mirepoix blanco (incluir optativos champiñones).
- 1 bouquet garni.
- 11 litros de agua fría.

Nota: también se puede agregar restos de carne, cabezas sin agallas, ojos y sin excesos de sangre.

Preparación

- ✍ Colocar en una olla los restos de pescado bien lavadas el mirepoix y el bouquet garni.
- ✍ Agregar el agua fría.
- ✍ Llevar a ebullición suave.
- ✍ Desgrasar.
- ✍ Cocer por 30 min. a fuego suave
- ✍ Limpiar la superficie y filtrar.

- **Fumet de pescado**

Ingredientes (10 litros)

- 750 a 900 gr. Mirepoix blanco, eventualmente tallos y restos de champiñones
- 50 cc. De vino blanco
- 10 litros de fondo de pescado.
- 5 a 6 kg. De restos y espinas de pescado.
- 50 gr. Mantequilla
- 1 bouquet garni.
- Gotas de jugo de limón.

Preparación

- ✍ Sudar el mirepoix y resto de los champiñones en la mantequilla.
- ✍ Agregar los restos y espinas de pescado.
- ✍ Apagar con vino blanco y agregar gotas de jugo de limón.

- ✍ Agregar el fondo
- ✍ Dejar cocer suavemente por 30 minutos.
- ✍ Desgrasar
- ✍ Filtrar

Nota: los fondos de pescado son utilizados para preparación de sopas, el fumet es utilizado para pochar pescados al vino blanco.

- **Fondo de verduras**

Ingredientes (10 litros)

- 150 gr. Materia grasa
- 300 gr. Puerros
- 100 gr. Perejil
- 1 hoja de laurel
- 300 gr. Cebolla
- 150 gr. Apio
- 10 gr. Ajo
- 1 clavo de olor
- 100 gr. Tomate (optativo)
- 12 litros de agua

Preparación

- ✍ Limpiar y cortar las verduras
- ✍ Agregar a una olla con el agua
- ✍ Espumar
- ✍ Cocer por 1 hora
- ✍ Filtrar

- **Fondo oscuro**

Ingredientes (10 litros)

- 6 a 8 kg. Huesos en pequeños trozos
- 1 kg. mirepoix
- 100 gr. Materia grasa
- 50 gr. Concentrado de tomates
- 1 Lt Vino tinto
- 1 Und Bouquet garni
- 12 a 15 litros de agua.

Preparación

- ✍ Calentar la materia grasa
- ✍ Agregar los huesos y dorar, revolviendo constantemente
- ✍ Agregar el mirepoix y dorar
- ✍ Agregar el concentrado y mezclar

- ✍ Desglasar con vino tinto
- ✍ Agregar el agua fría y llevar a ebullición suave
- ✍ Agregar el bouquet garni
- ✍ Espumar
- ✍ Dejar cocer a fuego suavemente por 4 a 5 horas
- ✍ Desgrasar
- ✍ Filtrar

2.- Aromáticos:

- **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, pimentones, tallos de apio, tallos de perejil, etc.

- **Bouquet garni:**

Conjunto de hierbas aromáticas y verduras las cuales van amarradas. Ejemplo tomillo, laurel, clavo de olor, ajo, pimienta entera, etc.

- **Sachet d'épice:**

Es una bolsa que contiene especias y hierbas utilizada para dar sabor.

- **Cebolla piqué:**

Una combinación de cebolla, hoja de laurel y clavo de olor para dar sabor.

- **Cebolla brulé:**

Cebolla previamente dorada para dar sabor y color.

3. Agentes espesantes:

- **Roux:**

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

Cantidades usadas:

Para cremas: 30 gramos materia grasa por 40 gramos de harina por litro de líquido.

Para salsas: 60 gramos materia grasa por 80 gramos de harina por litro de líquido.

Preparación:

- Calentar la materia grasa, agregar la harina
- Mezclar con cuchara de palo hasta formar una pasta
- Enfriar un poco
- Agregar el líquido caliente, sin dejar de revolver
- Dejar cocer a fuego suave 25 a 30 minutos

NOTA: Debe existir una diferencia de temperatura entre el roux y el líquido, es decir, en el caso que el roux este caliente el líquido debe estar frío, de lo contrario esta se agrumará.

- **Beurre manie:**

Mezcla de 50 % de materia grasa y de 50 % de harina preparado en frío. También, se utiliza para espesar salsas y cremas. Esta mezcla se agrega sobre un líquido en ebullición trabajando enérgicamente con un batidor. Sirve para espesar un líquido desde la base o para terminar de dar consistencia a una preparación que no alcanzó un espesor deseado.

4.- Ligasones:

- **Liason:**

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

Proporción:

Para 1 litro de crema: 1 yema por 100 cc de crema

Para 1 litro de salsa: 2 a 4 yemas por 200 cc de crema

- **Féculas:**

Sustancias almidonosas extraídas de algunos vegetales o cereales que sirven para espesar como el chuño, maicena, arroz.

- **Sangre:**

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

- **Yema de huevo:**

Se recomienda agregarla fuera del fuego para evitar que se corte en el caso de agregar a salsas.

5. Embellecedores: Son aquellos productos utilizados para dar brillo, mejorar su presentación, hacerlos más atractivos dando más luminosidad a la preparación y al mismo tiempo entregan un aspecto de frescura. Ejemplo: mantequilla, jaleas.

SOPAS

Se puede definir a la sopa como una comida líquida, derivada de la cocción de carnes, aves, pescados y vegetales.

En la cocina antigua, de la época del siglo XVIII, las sopas no tenían la misma preparación de ahora, ya que así se llamaban los platos fuertes de carne o pescado cocido con vegetales.

Hoy en día se cambió este concepto y consideramos las sopas nacionales que se sirven como plato único y típico, con el cual se comienza una comida, de tal manera que no solamente es el primer plato, sino especialmente una entrada armoniosa de un menú balanceado.

Aunque el concepto de las sopas ha cambiado considerablemente tiene su base en la antigua cocina y siempre se ha respetado la siguiente regla básica.

Un buen fondo es necesario para hacer una sopa gustosa, apetitosa y nutritiva. La cocina actual cuenta eventualmente con infinidad de sopas diferentes, cuyas normas y principios básicos de preparación estudiaremos más adelante.

Para facilitar la comprensión y establecer al mismo tiempo las normas para prepararlas, hemos clasificado las sopas, según su composición en la siguiente forma:

1. Sopas claras
2. Sopas ligadas
3. Sopas nacionales y especiales
4. Sopas frías

1. Sopas claras:

- **Fondos o caldos:** Son servidos posteriormente con alguna garnitura que llame la atención al cliente. Los fondos o caldos se pueden realzar con huesos, verduras, pescados, etc. Y todos se preparan de la misma forma, por regla general son un buen primer plato, ya que estimulan suavemente el apetito y no son difíciles de hacer, aunque requieren de tiempo y atención.
- **Consomé:** Son fondos clarificados y enriquecidos con sustancias nutritivas y aromáticas.
El proceso de la clarificación consiste en aislar del fondo los elementos que lo enturbian, quedando únicamente un caldo claro.

Nota: Para realzar un fondo ordinario, se utilizan mayormente huesos, mientras que para un consomé, lo ideal es usar carne para hacerlo más fuerte y apetitoso.

Ingredientes de la clarificación:

- 3 Lt. De fondo a clarificar
- ½ kg. De mirepoix fino
- 3 a 4 claras de huevo
- 1 tomate en concasse
- Tallos de perejil.
- ½ Kg. De carne molida sin grasa.
- 1 paño para filtrar.

Preparación:

- ◆ Enfriar el fondo a clarificar y desgrasar.
- ◆ Mezclar mirepoix cortado en bordalés, tomate, perejil y carne magra.
- ◆ Batir las claras a nieve.
- ◆ Incorporarlas a la mezcla anterior.
- ◆ Agregar al fondo y emparejar superficie.
- ◆ Llevar a fuego suave por una hora aproximada. Hacer una chimenea cuando lleve 20 minutos de cocción.
- ◆ Evitar la ebullición y no revolver.
- ◆ Enfriar y filtrar a través de un paño.
- ◆ Condimentar a gusto.

Derivados de consomé.

Consomé Reina (ave): Consomé de ave más juliana de pechuga de ave, condimentos a gusto y perejil picado.

Consomé Brunoise (ave): Consomé más una selección de verduras cortadas en brunoise previamente cocidas más perejil y condimentos.

Consomé Javier (vacuno): Consomé más huevo batido y perejil picado.

Consomé Dubarry (vacuno): Consomé de vacuno, más flan royal y gajos de coliflor.

Consomé Diablontina (ave): Consomé de ave, decorado con pequeños crutones, círculos de queso impregnados con páprika o pimienta cayena.

Consomé Cazador (vacuno o ave): Decorado con páprika y champiñones cortados en emince.

Consomé Carolina (ave): Decorado con arroz creol al momento de servir.

Consomé Carmen (vacuno): Tomate en concasse, más juliana de pimentón pelado y arroz creol.

Consomé Celestino (vacuno): Consomé decorado con juliana de panqueques.

Consomé Bavaoise (vacuno): Consomé decorado con quenelles de sémola cocidos aparte.

Consomé Andaluza (vacuno): Consomé decorado con tomate en concasse, más juliana de jamón, arroz creol y un poco de concentrado de tomate.

Consomé Juliana (vacuno): Consomé decorado con todo tipo de verduras cortadas en juliana.

Consomé Argentuil (vacuno): Consomé decorado con puntas de espárragos y pimienta cayena.

Consomé Princesa (ave): Consomé decorado con royal cocido y juliana de pechuga de ave.

Consomé de Ravioli (ave o vacuno): Consomé decorado con pequeños raviolos.

Consomé Royal (vacuno o ave): Consomé decorado con flan royal.

2. Sopas ligadas:

Las sopas ligadas son aquellas que tienen cierto espesor que se puede obtener ya sea en forma natural por disolución de las materias con las cuales se prepara, o bien mezclando el líquido con un roux.

Las sopas ligadas se clasifican en:

- a. Sopas puré y bisques
- b. Sopas aterciopeladas y cremosas
- c. Sopas de vegetales

a. Sopas puré o potage: Corresponden a un puré de vegetales almidonosos o plantas leguminosas, es decir, se hacen con vegetales ricos en almidón, ejemplo: lentejas, garbanzos, etc. Estos vegetales contienen suficientes almidones naturales como para no necesitar elementos adicionales para ligar.

Bisque: Denominación francesa que se aplica a las cremas elaboradas con mariscos, principalmente cangrejos y langostas. En la actualidad se aplica este vocablo para cualquier crema de crustáceos, aunque debe ir acompañado del nombre de la especie utilizada en su elaboración.

El Bisque es un puré cremoso que concentra la esencia de un sólo ingrediente en una perfumada sopa. El ingrediente espesante puede ser harina de arroz o corteza de pan frito en materia grasa.

b. Las sopas aterciopeladas (velouté) y cremosas (bechamel): La principal diferencia entre estas dos sopas, es que la aterciopelada está hecha en base una salsa velouté y la cremosa en base una salsa bechamel.

Las normas de calidad son las mismas para ambas sopas y están basadas en tres factores:

- Espesor: Debe ser como una crema.
- Textura: Debe ser suave, cremosa y sin grumos
- Sabor: Debe tener el sabor de los ingredientes principales en forma reconocible y delicada.

Las sopas velouté están compuestas por:

- Un puré del ingrediente del sabor principal

- Una salsa velouté (de cualquier tipo)
- Un agente espesante por yema de huevo o liason

Las sopas cremosas están compuestas por:

- Una salsa bechamel
- La consistencia se obtendrá con leche o crema, pero no con fondo
- Un ingrediente principal que le dará el sabor

c. **Sopas de vegetales:** Es cualquier sopa que contenga uno o más vegetales junto con líquido. Para realizar una buena sopa, es necesario:

- Cortar ingredientes en piezas similares
- Se pueden saltear los vegetales en materia grasa
- Añadir el líquido y dejar hervir lentamente hasta que los ingredientes estén tiernos y el caldo posea un sabor, estas sopas acostumbran a servirse con finas hierbas.

3. Sopas nacionales y especiales:

Son preparaciones hechas en base a materias primas más caras y de difícil adquisición y en algunos casos son representativos de alguna nación. Ejemplos de ellos:

- ◆ **Lady Curzon** (representativa de Francia): Es una sopa de tortuga con liason, crema batida, curry y jerez.
- ◆ **Menestrone** (representativa de Italia): Es una sopa basada en verduras, carne y pasta.
- ◆ **Oxtail Claro** (representativa de Inglaterra): Es una sopa de cola de buey ligada.
- ◆ **Bouillabaise** (representativa de Francia): Es una sopa de pescado.

4. Las sopas frías:

Son una categoría especial ya que se sirven de forma diferente, es decir, bien fríos en tazas o platos previamente refrigerados.

Muchas de las sopas que se preparan como calientes, se pueden convertir en frías simplemente enfriándolas bien y haciendo algunas alteraciones menores a su estructura y sabor.

Muchos purés se pueden servir fríos si hacen con poca o ninguna materia grasa y se les añaden crema al enfriar, ejemplo:

- Gazpacho: Tomate frío (España)
- Vichyssoise: Papas y puerros (EEUU)

ACTIVIDAD:

I. SELECCIÓN ÚNICA: Responde con la alternativa correcta.

1. Las ayudas de cocina sirven para realzar:
 - a) Color.
 - b) Sabor.
 - c) Textura.
 - d) Dulzor.

2. Los fondos se deben cocinar lentamente ya que una cocción violenta provoca que el fondo se:
 - a) Aclare.
 - b) Evapore.
 - c) Enturbie.
 - d) Oscurece.

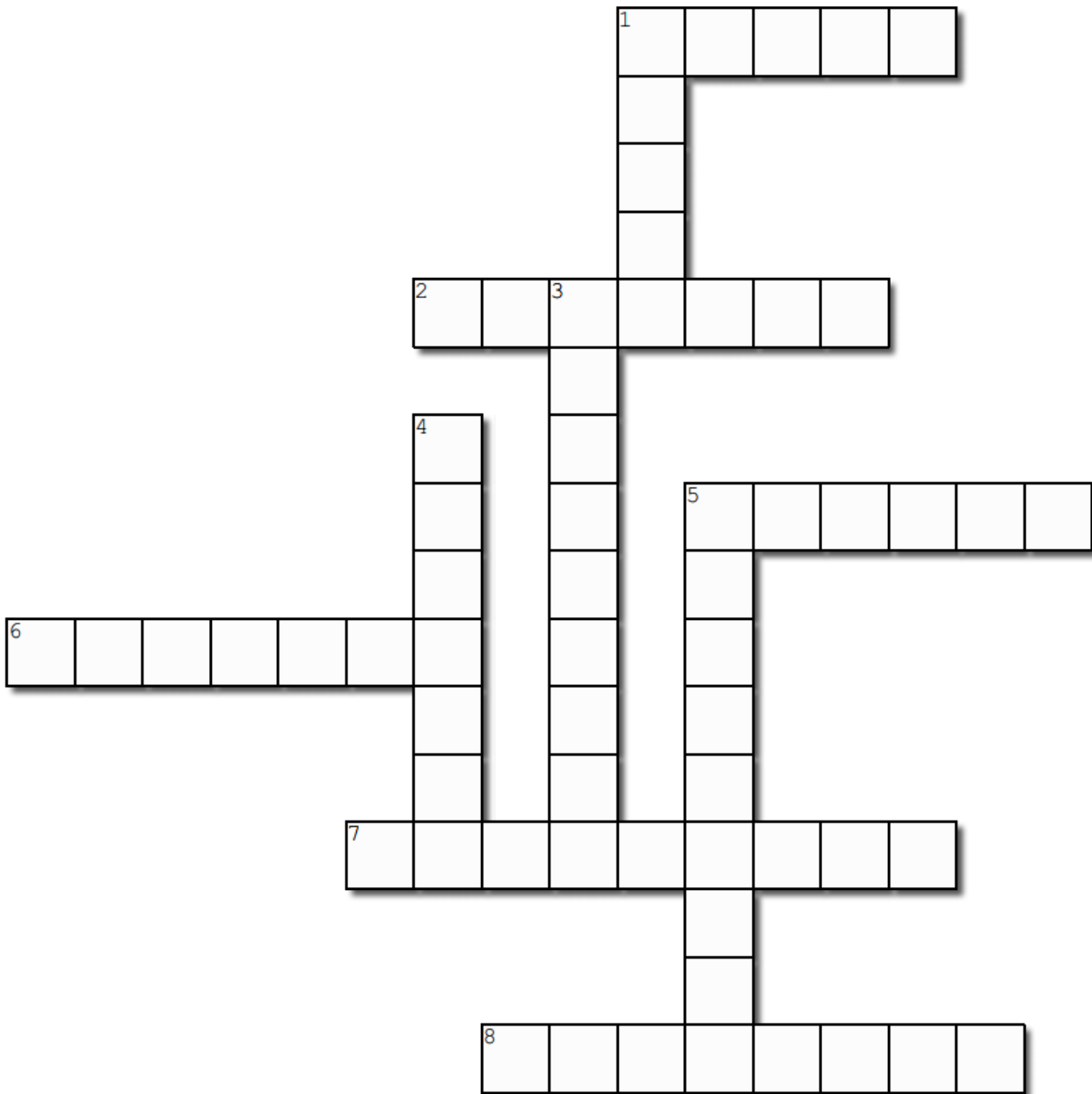
3. Cuando hablamos de elementos aromáticos en las ayudas de cocina nos referimos a:
 - a) Fondos.
 - b) Roux.
 - c) Beurre manie.
 - d) Mire poix.

4. “Una combinación de cebolla, hoja de laurel y clavo de olor para dar sabor”, esta definición se refiere a la:
 - a) Cebolla brulé.
 - b) Cebolla piqué.
 - c) Cebolla d’pice.
 - d) Cebolla manie.

5. Si juntamos 50% de materia grasa y 50% de harina en frío, estamos preparando un:
 - a) Roux.
 - b) Beurre manie.
 - c) Fondo.
 - d) Mire poix.

6. “Consomé más huevo batido y perejil picado”, esta aseveración corresponde a un consomé:
 - a) Javier.
 - b) Princesa.
 - c) Royal.
 - d) Ravioli.

II. CRUCIGRAMA: Rellena el crucigrama con los conceptos y definiciones de consomé que corresponde.



Horizontal

1. Consomé de vacuno o ave decorado con flan royal.
2. Consomé de vacuno, más flan royal y gajos de coliflor.
5. Consomé de vacuno, tomate en concasse, más juliana de pimentón pelado y arroz creol.
6. Consomé de vacuno decorado con todo tipo de verduras cortadas en juliana.
7. Consomé de vacuno decorado con puntas de espárragos y pimienta cayena.
8. Consomé de ave decorado con arroz creol al momento de servir.

Vertical

1. Consomé de ave más juliana de pechuga de ave, condimentos a gusto y perejil picado.
3. Consomé de ave más una selección de verduras cortadas en brunoise previamente cocidas más perejil y condimentos.
4. Consomé de vacuno o ave decorado con páprika y champiñones cortados en emince.
5. Consomé de vacuno decorado con juliana de panqueques.