



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:

Manipulación de cuchillos / Ensaladas / Acompañamientos

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
- 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.

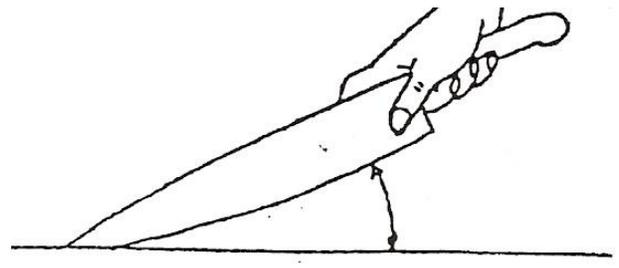
La otra mano sostiene y controla los movimientos del cuchillo.

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:

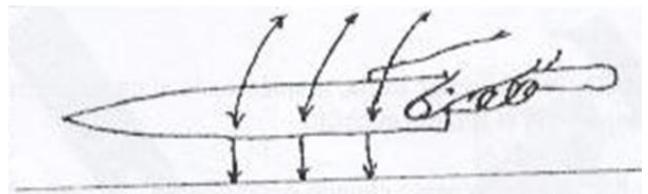
En esta técnica la punta del cuchillo se mantiene fija sobre la tabla de picar, con esto se logra tener un punto de apoyo, mientras se mueve el cuchillo de atrás hacia adelante para realizar los cortes.



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. Aquí se distinguen tres movimientos básicos:

- De arriba hacia abajo
- De abajo hacia atrás
- 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.

ENSALADAS

Conjunto de ingredientes (generalmente vegetales), montados en forma armoniosa, presentados en forma sencilla y pulcra con buen contraste de colores.

Han tenido gran aceptación desde la antigüedad, por sus propiedades alimenticias. Los egipcios comían vegetales crudos, con aceite y vinagre, mezclado con hierbas aromáticas.

Sirven para aumentar la variedad, el color, el gusto y el valor nutritivo de la comida. Son unos de los platos más versátiles y se pueden combinar con cualquier comida.

Preparación compuesta por vegetales solos frescos o cocidos, que pueden ser adicionados con productos proteicos como diferentes tipos de carnes o carbohidratos como almidones o fécula.

Se pueden servir frías o calientes, acompañando un plato o como plato fuerte.

Las Ensaladas son difíciles de clasificar por los variados productos que la componen, por lo general deben ir acompañadas de un Dressing o aderezo que les proporciona frescura, color, armonía y las hace más atractivas al comensal.

CLASIFICACION DE LAS ENSALADAS

1. **Ensalada HORS D' OEUVRES:** Son aquellas que estimulan el apetito, y se presentan al principio de un menú. "ENTREMESES", utilizados para estimular el apetito del comensal, pueden ser a base de, camarones, langosta, langostinos e Hígado de Ave.
2. **Ensalada como ACOMPAÑAMIENTO:** Estas se pueden complementar con productos cárneos, lácteos, y se subdividen en 3 tipos:

- a. **ENSALADAS SIMPLES O SENCILLAS:** Se preparan con un solo tipo de verdura y puede servirse con todos los platos fríos y calientes, de carnes, aves, pescados, etc.

Ejemplos: Lechuga, tomates, apio, pepino, etc.

- b. **ENSALADAS MIXTAS O COMPUESTAS:** Es la combinación de 2 o más ensaladas sencillas. Que se sirven separadas en el plato, sin mezclarse, para que el cliente lo haga a su gusto. Se debe ofrecer ensaladas que se puedan combinar.

Ejemplos: Apio con palta, lechuga con tomate, pepino, zanahoria con repollo, etc.

- c. **ENSALADAS COMO PLATO FUERTE:** Su principal ingrediente es rico en proteínas (carne), y pueden reemplazar a un plato principal.

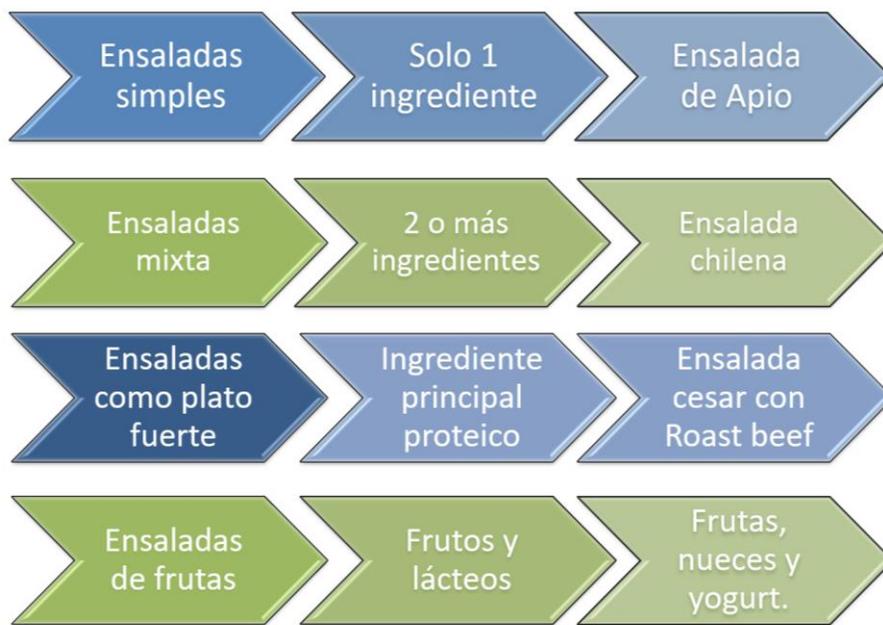
Ejemplo: Ensalada Cesar con Pollo.

- d. **ENSALADAS COMO POSTRE:** Generalmente son dulces y se sirven para finalizar un menú, están compuestas por frutas, frutos secos, productos lácteos, etc.

Ejemplo: Ensalada de frutas y pasas con yogurt de frutas.

PUNTOS ESCENCIALES PARA OBTENER UNA BUENA ENSALADA

1. Calidad de los Ingredientes
2. Presentación
3. Sencillez
4. Pulcritud
5. Contraste y Armonía
6. Buena combinación de alimento
7. Distintiva
8. Temperatura
9. La Loza
10. Humedad



ACOMPAÑAMIENTOS Y GUARNICIONES

Son el complemento o la finalización de un plato, estos deben ser pequeñas cantidades y sobre todo basados en los platos al cual van a guarnecer y eventualmente de las salsas, deben combinar con el ítem principal, dándole un realce a la preparación.

Las guarniciones y acompañamientos las podemos dividir en dos grandes grupos:

1.- Guarniciones simples y compuestas: Cuando nos referimos a acompañamiento simple estamos hablando de un solo elemento Ej. Papas Rissole, y cuando hablamos de una guarnición compuesta es la que reúne diferentes ingredientes o más bien las que tienen un poco más de elaboración, que son las guarniciones clásicas.

Cuando nos referimos a una guarnición funcional, es aquella que debe aportar al plato una serie de características dándole un realce por Ej. Deben aportar textura, color y sabor. En cambio, una guarnición no funcional es aquella que mencionamos al principio, que aporta solamente color, altura al plato pero que al final al cliente le estorba en el plato y no se la come.

2.- Guarniciones Tradicionales y No Tradicionales: Las guarniciones tradicionales, son aquellas conocidas por las personas como los purés y arroces y; las no tradicionales son aquellas creadas por los chefs utilizando

productos tradicionales aplicando diferentes técnicas de cocción, dando origen a un producto nuevo, permitiendo renovar la presentación de platos.

En la elaboración de las guarniciones podemos utilizar diferentes productos tales como: Papas, Vegetales, Arroz, Pastas.

A continuación, se presentan las diferentes formas de preparar las guarniciones utilizando los productos ya mencionados.

LAS PAPAS

La papa un producto típicamente americano, ya ha logrado un sitio de importancia en la gastronomía nacional y internacional. Y es uno de los recursos alimenticios cultivables muy importante por su aporte energético.

En Chile las variedades más cultivadas son las BINTJE – LA BARAKA – LA DESIRÉÉ – LA CARDINAL Y LA YAGANA.

Al adquirir este producto en el mercado uno debe considerar las siguientes características de óptima calidad, se debe encontrar firme, bien formadas y libre de golpes o manchas.

La papa es un vegetal de suma importancia, contiene un 77% de agua, un 20% de almidones, un 2% de albúmina y 1% de materias minerales.

Las papas se encuentran en el mercado frescas, aunque también pueden estar congeladas (pre-fritas), deshidratadas.

Al comprarlas hay que ver que estén firmes, duras, bien formadas y libre de golpes o manchas.

La conservación de las papas es fácil, basta mantenerlas con suficiente ventilación. La temperatura no debe ser inferior a los 0° C. ya que se congelan fácilmente.

Las papas se deben lavar, pelar y mantenerla en agua. Sin embargo, no es aconsejable dejarlas mucho tiempo en agua antes de la cocción, ya que pierden sabor y valor nutritivo.

La papa la podemos clasificar gastronómicamente como acompañamiento y según sus cocciones estas pueden ser 5 grupos:

1. PAPAS PURÉ

Lavar y pelar las papas, poner a cocer en agua con sal. Cuando estén apunto, moler y agregar mantequilla, leche hirviendo, condimentar con sal, pimienta y nuez moscada

Derivados de Papa Puré

PURÉ MOUSSELINE : Puré de papas más crema batida.

PURÉ PICANTE : Puré de papas más ají picante rojo en pasta.

PURÉ YORK : Puré de papas más juliana de jamón.

PURÉ PIAMONTESA : Puré de papas más jamón picado o molido

PURÉ LYONESA : Puré de papas más cebolla estofada en mantequilla

PURÉ BINARD : Puré de papas más juliana de pimentón rojo y verde

PURÉ ESPAÑOL : Puré de papas más pimentón, tocino, más ciboulette.

PURÉ MADRILEÑO : Puré de papas más tomate y pimienta roja en brunoise.

2.- MASA DUQUESA

La papa duquesa es un papa que se realiza en su primera parte como una masa, y dependiendo de la forma, relleno y en algunos casos del apanado, por esta circunstancia se les dan los nombres a sus derivados.

Cantidades de la masa duquesa:

1kilo de papa cocida y molida

3 a 4 yemas

80 gr. de mantequilla

sal, pimienta, nuez moscada.

Derivados de Masa Duquesa

PAPA DUQUESA : Masa duquesa manguitada en forma de rosetón pintada con dora y horneada

- PAPA MARQUESA** : Masa duquesa atomatada y manguada en forma de rosetón pintada con dora y horneada.
- PAPA CROQUETA** : Masa duquesa en cilindro apanada a la inglesa y fritura honda.
- PAPA BERNY** : Masa duquesa en forma de bolita, pasada por harina, huevo batido, almendras afiladas y frita.
- PAPA SAN FLORENTIN** : Masa duquesa más jamón picado fino, dar forma de bolita, pasar por harina, huevo batido, fideos cabello de ángel y freír.
- PAPA WILLIAMS** : Masa duquesa en forma de pequeña pera, apanada a la inglesa y frita.
- PAPA DELFÍN O DAUPHINE** : 2/3 de papa molida bien seca y 1/3 de masa choux o escaldada, dar forma de delfín con dos cucharas que pueden estar aceitadas y freír.
- PAPA LORETO** : Masa delfín manguada en forma de anillo y frita.

3.- PAPAS NATURALES

La preparación comprende en lavarla, pelarla, colocar a cocer en agua con sal, cuando estén a punto retirar, filtrar y utilizar.

- PAPA NATURAL** : Torneada en forma de barril mediano cocida en agua con sal, llamada a la inglesa
- PAPA A LA INGLESA** : Papa natural, pasada por mantequilla al momento de servir.
- PAPA PEREJIL** : Papas naturales pasadas por mantequilla y perejil picado.

4.- PAPAS FRITAS

La preparación de esta consiste en lavarla, pelarla y lo único que va a variar será del corte específico que tendrá lo que cambiará el nombre del tipo de papa frita.

- PAPAS BASTÓN** : Cortada en forma de bastón.
- PAPAS FÓSFORO** : Cortada del grosor de un fósforo de chimenea
- PAPAS PAJA O DE HILO** : Cortada más fina que el fósforo. (como juliana)
- PAPAS CHIPS** : Cortada en tajadas muy finas. (mandolina)
- PAPAS GAUFRETTES** : Cortadas en tajadas finas en forma de rejilla con la ayuda de una mandolina.
- PAPAS PUENTE NUEVO** : Cortadas más anchas y largas que la papa bastón, aproximadamente el doble.
- PAPAS SOUFLE** : Cortar Papas en rectángulos sin puntas, grosor de rondelle para dar una primera fritura a 170 °C, revolviendo constantemente la olla, Luego dar una segunda fritura a 200°C.
- Revolver y con el cambio de temperatura se inflarán, quedando huecas en su interior.

5. PAPAS DORADAS Y SALTEADAS

- PAPAS TORNEADAS** : Torneadas en forma de barril pequeño y dorada.
- CHATEAU**
- PAPAS BERRICHONNE** : Torneadas salteadas en mantequilla con cebolla y tocino.
- PAPAS LYONESA** : Cortada en tajadas y salteadas con cebolla pluma.
- PAPAS NOISETTE** : Cortadas con el sacabocado más pequeño y doradas en mantequilla.
- PAPAS PARISIEN** : Más grandes que las noisettes pero de igual forma.

- PAPAS RISSOLE** : Papas cortadas con sacabocados, sancochadas y doradas. Puede ser blanqueadas en agua, se termina la cocción en mantequilla al horno.
- PAPAS FONDANTES** : Papas torneadas, cocidas en caldo o fondo y finalmente doradas en mantequilla al horno.
- PAPAS FORESTIERE** : Papas cocidas, terminadas con una guarnición de chalotas, champiñones y perejil picado fino.
- PAPAS RISOLE** : Papas cortadas con sacabocados, sancochadas y doradas.
- PAPAS FONDANTES** : Papas torneadas, doradas, crudas y la cocción se debe realizar en fondo blanco.

LOS VEGETALES

Para el cocinero es importante utilizar siempre verduras frescas y de estacionalidad, bien almacenadas en lugar fresco y ventilado. Se deben lavar y preparar poco tiempo antes de usarlas. Las verduras no deben estar expuestas por mucho tiempo al aire ni el agua. La preparación correcta permite ayudar a mantener las vitaminas y los minerales. La nutrición actual aconseja incluir verduras en el menú por el alto contenido de fibras nutritivas que ellas nos aportan.

Las preparaciones que podemos realizar como acompañamientos son las siguientes:

- Bouquetier de Verduras
- Verduras Estofadas, Grilladas y Asadas
- Flan de verduras
- Budín de verduras
- Verduras gratinadas

ACTIVIDAD:

- I. Responda con la alternativa correcta.
1. El cuchillo medio golpe también es conocido como cuchillo:
 - a) Alemán.
 - b) Francés.
 - c) Inglés.
 - d) Noruego.
 - e) Europeo.
 2. Para una buena postura de quien está cocinando los tacones o talones deben estar separados por:
 - a) 10 cms.
 - b) 15 cms.
 - c) 20 cms.
 - d) 25 cms.
 - e) 30 cms.
 3. Las ensaladas HORS D' OEUVRES también se llaman:
 - a) Aperitivos.
 - b) Entremeses.
 - c) Antipasto.
 - d) Entrada.
 - e) Bocado.
 4. Una ensalada de pepino es del tipo:
 - a) Compuesta.
 - b) Simple.
 - c) Mixta.
 - d) Plato fuerte.
 - e) Postre.
 5. En una ensalada como plato fuerte su principal ingrediente es rico en:
 - a) Vitaminas.
 - b) Proteínas.
 - c) Carbohidrtos.
 - d) Sodio.
 - e) Lípidos.

6. La papa contiene ____% de almidón:
- a) 10
 - b) 20
 - c) 30
 - d) 40
 - e) 50
7. Puré de papas con crema, se refiere a un puré:
- a) Madrileño.
 - b) Mousseline.
 - c) York.
 - d) Lyonesa.
 - e) Español.
8. Puré de papas, pimentón, tocino, y ciboulette es un puré:
- a) Madrileño.
 - b) Mousseline.
 - c) York.
 - d) Lyonesa.
 - e) Español.
9. Masa duquesa en cilindro apanada a la inglesa y fritura honda, se refiere a las papas:
- a) Marquesa.
 - b) Croqueta.
 - c) Delfín.
 - d) Williams.
 - e) Loreto.
10. Papas torneadas en forma de barril pequeño y dorada, son las papas:
- a) Berrichonne.
 - b) Chateau.
 - c) Parisien.
 - d) Lyonesa.
 - e) Noisette.

II. Realiza un mapa conceptual con los acompañamientos y guarniciones.