



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

## EL ARROZ.

Planta herbácea anual de la familia de las gramíneas, cuyo fruto es un grano de forma ovalada, generalmente de color blanco, habiéndolo también rubio y oscuro dependiendo el tratamiento a que se ha sometido después de su recolección.

El arroz es originario de china de donde se extendió primero al resto de los países orientales y luego a los occidentales. Su zona ideal de cultivo se encuentra en regiones que lleguen a saturarse de humedad y terrenos limoarcillosos. Necesita abundancia de agua en todo momento y las llanuras cercanas a los deltas y a ríos en regiones de clima tropical o subtropical, son las más indicadas.

En España fue introducido por la invasión de los Arabes.

El arroz es el cereal que más se consume en todo el mundo después del trigo, existen unas 8000 variedades distintas, que se agrupa de acuerdo a:

- El tamaño del grano: grano corto o redondo, grano medio y grano largo.
- Por su procesado: ordinario, integral, vaporizado.

Por otra parte, es un cereal cuyo cultivo se armoniza perfectamente con la forma de ser de los chinos. Requiere de un cuidado especial y una especie de particularización ya que, además de la siembra, está el trasplante al campo definitivo, que pone el agricultor en comunicación directa con cada una de las plantas.

El arroz ha sido considerado como el pan de los habitantes de la raza amarilla. Pero no es sólo pan, muchas veces puede convertirse en el plato único, por lo que se le complementa con carne y vegetales, para elevar su escaso valor nutritivo.

El arroz tiene 354 calorías por cada 100 gramos, en crudo. Una vez hervido, esas calorías quedan reducidas a 102.

Aunque hoy todo parece estar reducido al arroz largo y al arroz corto, en cuanto a variedades, la realidad es que los países orientales han conocido más de dos mil variedades de arroz a lo largo de su historia.

Una de las grandes preocupaciones en su cocción, es la cantidad de líquido.

No existe ninguna norma fija; depende de la calidad del grano utilizado, del tipo de recipiente, de la fuente de calor, etc.

Italia no es tan sólo el productor más grande de Europa, sino también que es el país occidental que ha desarrollado una gran variedad de excelentes recetas.

Alejandro Magno fue quien trajo el arroz de sus expediciones, pero los que realmente supieron honrar y defender sus propiedades culinarias fueron los árabes; pero el desarrollo de su cultivo no se produjo hasta el siglo XV aun cuando no cobró importancia hasta el siglo XIX.

Hoy en día, la producción en Asia, los datos son de 1995 es preponderante, con el 91% del total de la producción mundial, que se cifra en 360 millones de toneladas anuales.

América del norte y El Caribe producen, juntos, un 2%. El mismo porcentaje es el que tiene Africa. Europa, la antigua Unión Soviética y Oceanía, individualmente consideradas, no alcanzan el 1% del total mundial.

Algunos números son: Estados Unidos, 6.549.000; Brasil 7.429.000; México 170.000; España 273.000; Portugal 100.000; Italia 860.000; Egipto 2.830.000; Indonesia 30.315.000; Japón 10.900.000; Tailandia 14.100.000; Vietnam 15.650.000; Corea 5.060.000; India 81.600.000; China 123.151.000.

### **ARROZ PILAF.**

Ingredientes:

500 gr. Arroz  
50 gr. Cebolla en brunoise  
600 cc. Fondo de ave o agua hirviendo  
40 gr. Mantequilla o aceite  
Sal

Preparación:

- ◆ Disponer en una olla el aceite y calentar.
- ◆ Agregar la cebolla y sudar hasta que este transparente agregar el arroz, sal y marcarlo.
- ◆ Agregar el fondo o el agua hirviendo y esperar que retome la ebullición.
- ◆ Tapar con papel de mantequilla y cocer por 10 minutos, aproximados
- ◆ Terminar la cocción en el horno por 10 minutos más.

## DERIVADOS DEL ARROZ PILAF

- ◆ **Arroz exótico:** arroz pilaf de base, tomate en brunoise, amapola, sésamo ciboulette, perejil picado fino.
- ◆ **Arroz al curry:** arroz pilaf base, curry.
- ◆ **Arroz baltimor:** arroz pilaf, choclo.
- ◆ **Arroz perejil:** arroz pilaf, perejil picado fino.
- ◆ **Arroz griego:** arroz pilaf, cabello de ángel, pasas, champiñones estofados.
- ◆ **Arroz árabe:** arroz pilaf, cabello de ángel y curry.
- ◆ **Arroz almendrado:** arroz pilaf más almendras peladas, efiladas y tostadas.
- ◆ **Arroz ciboulette:** arroz pilaf más ciboulette picado.
- ◆ **Arroz primavera:** arroz pilaf zanahoria en brunoise, choclo y arvejas previamente blanqueadas.

NOTA: el arroz creol se usa generalmente para ser mezclados en ensaladas y otras preparaciones.

### ARROZ CREOLE.

Ingredientes:

500 gr. Arroz

2 ½ Lt. Fondo o agua hervida

40 gr. Mantequilla o aceite

Sal y pimienta

Papel metálico (alusa foil) o bien papel mantequilla

Preparación:

Disponer en una olla el arroz y agregar el fondo o agua hirviendo, esperar que retome ebullición y dejar por diez minutos aproximados.

- ◆ Después de esto lavar el arroz para retirar todo el almidón.
- ◆ Luego en una budinera enmantequillada colocar el arroz y condimentar, tapar con papel mantequilla o papel metálico.
- ◆ Cuando esté listo pasar un trinche por el arroz para que quede más graneado. Si es necesario se puede volver a lavarlo para incorporarlo al consomé o ensalada correspondiente.

## **RISOTTO.**

Forma exclusiva de confeccionar el arroz en Italia.

Se podría describir como un arroz mazamorriente, pero con una cocción al dente de su grano. El mejor tipo de arroz para esta preparación es el arborio.

### Ingredientes bases

- arroz
- cebolla
- vino blanco
- fondo
- mantequilla
- queso parmesano
- sal
- pimienta

### Preparación

Sudar la cebolla en materia grasa sin que tome color, agregar el arroz y marcar apagar con vino y reducir, luego agregar el fondo poco a poco a medida que éste se vaya reduciendo, hay que ir revolviendo de vez en cuando con cuchara de madera, condimentar. Cuando esté listo, agregar la mantequilla y terminar con queso parmesano rallado.

Nota: No debe ser recalentado, se pueden agregar garnituras de vegetales, mariscos, etc. Adoptando el nombre de su garnitura.

## **FRUTAS.**

La fruta se define como la parte comestible de las plantas cultivadas o silvestres y que son utilizadas tradicionalmente en postres, en la cocina moderna como parte de las entradas; en salsas dulces o agridulces e incluso en diferentes acompañamientos.

La fruta fresca, se presenta en el mercado para el consumo enteras sanas y limpias, sin humedad externa y sin olores o sabor extraños. Deberán presentar aspecto y desarrollo normales, según su variedad estación y zona de producción.

La fruta fresca es la destinada al consumo inmediato, sin sufrir tratamiento que afecte a su estado natural.

Los frutos deben haber sido recogido a mano o con aparato recolector adecuado y en el momento de recolección deben tener la madurez comercial adecuada para que se presenten al consumidor en condiciones normales.

Desde el punto de vista nutricional la fruta es la principal fuente de vitamina, además contienen azúcares y pequeñas cantidades de otras vitaminas y minerales.

Se consumen desde tiempos prehistóricos y aquí prestaron una gran importancia ya que eran parte de la alimentación básica.

- **Preparación:** debe lavarlas antes de consumirlas y con mucho cuidado las más delicadas, hay frutas que poseen una delgada película blanca llamada “pruina” que aparece en forma natural en frutas como la ciruela y uva, estos no son productos químicos, sino que son indicios de frescura. Hay pulpas (parte carnosa de la fruta) que se oxidan al entrar en contacto con el aire como, por ejemplo, plátano, manzana, pera, melón por mencionar algunas, para evitar esto usted puede prepararlas en el último minuto o rociarlas con un poco de ácido (limón).
- **Utilización:** se pueden comer de diversas formas, crudas, cocidas, secas, confitadas, en conserva, jaleas, mermeladas, vino, etc.  
Una buena forma de utilizar las frutas maduras es haciendo una compota.

El limón es la fruta más utilizada en la cocina.

- **Conservación:** hay algunas que se conservan más tiempo que otras como por ejemplo las naranjas en comparación con las frutillas. Las frutas necesitan un grado de humedad y de frío para que permanezcan más frescas por más tiempo.  
Durante el proceso de congelación algunas enzimas oscurecen las frutas por lo que debe añadir azúcar o algún ácido para retrasar el proceso.
- **Valor nutritivo:** poseen gran cantidad de agua similar a las verduras. Mientras más color tengan las frutas y más oscuras sean mayor será su contenido de vitaminas y minerales.

### **Clasificación de las frutas:**

**Frutos de bayas:** Son frutos que crecen como una enredadera, trepando por donde sea posible, ejemplo: frutillas, mora, arándanos, frambuesa, uva.

**Frutos tropicales:** Son los que crecen en ambientes húmedos piña, plátano, chirimoya, kiwi, papaya.

**Melones:** Pertenecen a las familias de las calabazas y se comen crudas. Son una gran fuente de potasio, ricas en vitamina C y ácidos fólicos, ejemplo sandías, melón.

**Frutas cítricas:** Estas frutas también son conocidas como frutas ácidas carnosa, húmedas y en gajos envuelta por una cáscara, estas frutas son comidas crudas, peladas y se puede extraer el zumo de ellas. Su cáscara es porosa, posee un olor aromático que se puede usar como zeste para alguna preparación.

Las más conocidas son: limón, naranja, mandarina y pomelo.

**Frutas con cuesco:** Ellas se componen de piel, pulpa y cuesco. La parte comestible es la pulpa, generalmente dulce o ligeramente ácida. En algunas especies se come la piel. Son servidas

crudas o cocidas en forma de compota, puré, jales y cristalizadas. Las más conocidas son: ciruelas, durazno, cerezas, damascos, entre otras.

**Frutas con simientes:** Son frutas compuestas de piel fina o gruesa y pulpa voluminosa, posee pequeñas simientes que pueden estar distribuidos de diversas formas. Son utilizadas como compotas o dulces, además de acompañamiento y salsas.

- Simientes centrales: pera, manzana, membrillo, etc.
- Simientes distribuidas en la pulpa: mora, granada, plátano, higo, guayaba, etc.
- Simientes externas: fresas, frutilla.

**Fruta desecada:** Es el producto obtenido a partir de frutas frescas a las que

se les han reducido la proporción de humedad por la acción natural del aire y el sol. Estas deben estar limpias y sanas. Habiendo alcanzado una maduración adecuada, tendrán aroma, color y sabor característicos de la variedad. Por ejemplo: ciruelas, duraznos, etc.

**Frutas confitadas:** Son aquellas frutas sanas que son sometidas a un largo proceso en almibares concentrados, y que pueden ser utilizados en preparaciones tradicionales como es el pan de pascua.

### Conservación

La conservación de la fruta, puede ser:

- Al aire, pero solo por pocos días: naranjas, plátano, manzanas, uvas, pepinos, duraznos, damascos, sandías, tuna).
- En refrigeración: puede ser todo tipo de fruta, la diferencia de lo anterior es que se conserva por más tiempo.
- En congelación: A través de este método encontramos las siguientes frutas: frambuesas, melón, durazno, frutillas, damascos entre otras.

### Tiempo de cosecha

Manzanas	⇒	invierno.
Naranjas	⇒	invierno.
Frutillas	⇒	primavera - verano.
Durazno	⇒	primavera - verano.
Damascos	⇒	primavera - verano.
Melón	⇒	verano.
Sandía	⇒	verano.
Guindas	⇒	verano.
Cerezas	⇒	verano.
Plátano	⇒	durante todo el año.

## LAS VERDURAS.

Las verduras han constituido por mucho tiempo la base de alimentación del ser humano. A principio del siglo XX cuando se descubrieron los principios de genética, se produjeron nuevas especies.

En la actualidad en los países occidentales, se consumen pocas verduras, pues sólo sirven para acompañar los platos principales. Sin embargo, en Asia o en Oriente ocupan un lugar importante.

Las verduras son vegetales de ciclo corto aptos para la alimentación humana que se crían en huertas o lugares con riego.

Son ricas en vitaminas, sales minerales más un suave y agradable sabor que combina con la gran mayoría de los alimentos.

Definición de la composición de una verdura:

- Verdura: Cualquier parte de la planta que se consume cruda o cocida, incluyendo los frutos que no tengan sabor dulce.
- Raíces: Es la parte de la planta que generalmente crece bajo tierra.
- Tallos: Es la parte de la planta donde aparecen las hojas los brotes y muchos puntos de partida.
- Frutos: Se consumen crudos generalmente, tienen aroma y sabor característico.

### **Conservación**

La conservación de las verduras puede ser en crudo o blanqueada, en el caso de la conservación en crudo, debe ser en lugares aireados y sin luz solar como también pueden refrigerarse y en el caso de la conservación blanqueadas se refiere a las verduras que van a ser empleadas para cocinar y que se encuentran en peligro de deterioros. La forma es colocar la verdura en abundante agua con sal hirviendo por algunos minutos, cortar la cocción con un baño maría frío, escurrir y luego dejarlo en refrigeración.

### **Clasificación de las verduras:**

- a) **Raíz:** Las partes comestibles son la propia raíz sin la parte florida por ej: la zanahoria, rabanito, nabo, betarraga, remolacha, etc.
- b) **Tallos:** Este se compone de un tallo y raíz este último es lo comestible, siendo la parte más fina la punta. Pueden ser consumidos crudos o cocidos (apio, espárragos, palmito, etc.)
- c) **Bulbos:** Crecen a flor de tierra. Las hojas externas forman la parte protectora del vegetal y generalmente son secas. Estos vegetales tienen importancia en la cocina ya que sirven como ingredientes aromáticos, servidos fríos o calientes, crudos o cocidos, por ejemplo: cebolla, cebollín, ajo, chalota.

- d) Hojas:** Son vegetales de huertas compuestas por raíz, tallo y hojas. La parte comestible son las hojas; dentro de estas se distinguen dos grupos las de hojas unidas a un tallo central ejemplo: repollo, lechuga, bruselas, endibias, etc. Las hojas separadas, unidas a los tallos más o menos independientes, por ejemplo: espinaca y acelga. Estas pueden ser servidas crudas o cocidas.
- e) Tubérculos:** Son aquellas verduras que van bajo tierra, por ejem: la papa y el camote.
- f) Frutos:** Crecen en forma de enredadera o a flor de tierra, estas hortalizas se componen de flor, hojas y tallos. Los frutos son los que llegan a la cocina, la pulpa es la principal parte comestible con semillas por lo general y una piel o cáscara, por ejemplo: zapallo, pepino, zapallo italiano, tomate, berenjena, pimiento, etc.
- g) Flor:** Crecen separadas de la tierra y la parte comestible es el centro. Estas verduras sólo son consumidas cocidas, por ejemplo: coliflor, brócoli, alcachofa, etc.
- h) Vainas:** Son aquellas legumbres que vienen cerradas por una vaina, **y** que están sujetas a pequeñas ramas, por ejemplo: porotos verdes, porotos granados, arvejas y habas.

### Calidad.

Las características de las verduras deben ser:

- ❖ Firme de las hojas y de los frutos.
- ❖ Color intenso.
- ❖ Raíces y tallos sanos.
- ❖ Sin impurezas en exceso.
- ❖ Humedad normal.

### ACTIVIDAS:

- I. RESPONDA CON LA ALTERNATIVA CORRECTA
1. El arroz es uno de los granos más consumidos en el mundo, existen muchas variedades aproximadamente:
    - a) 2000
    - b) 3000
    - c) 5000
    - d) 6000
    - e) 8000
  
  2. El arroz al ser hervido reduce sus calorías a:
    - a) 100
    - b) 102
    - c) 105
    - d) 110
    - e) 112



3. El país que es el mayor productor de arroz en Europa es:
  - a) España.
  - b) Francia.
  - c) Italia.
  - d) Andorra.
  - e) Portugal.
  
4. La producción de arroz en Asia es del:
  - a) 50%
  - b) 65%
  - c) 70%
  - d) 91%
  - e) 81%
  
5. Cuando le agregamos choclo al arroz pilaf estamos elaborando un arroz:
  - a) Creole.
  - b) York.
  - c) Baltimore.
  - d) Lionesa.
  - e) Diablo.
  
6. “Arroz pilaf, cabello de ángel, pasas, champiñones estofados”, se refiere al arroz:
  - a) Baltimore.
  - b) Griego
  - c) Lionesa.
  - d) Perejil.
  - e) Creole.
  
7. El risotto es una preparación típica de:
  - a) España.
  - b) Francia.
  - c) Inglaterra.
  - d) Portugal.
  - e) Italia.
  
8. Es una fruta tropical:
  - a) Piña.
  - b) Melón.
  - c) Frabuesa.
  - d) Frutilla.
  - e) Mandarina.

9. Una fruta que tiene las simientes centrales es:

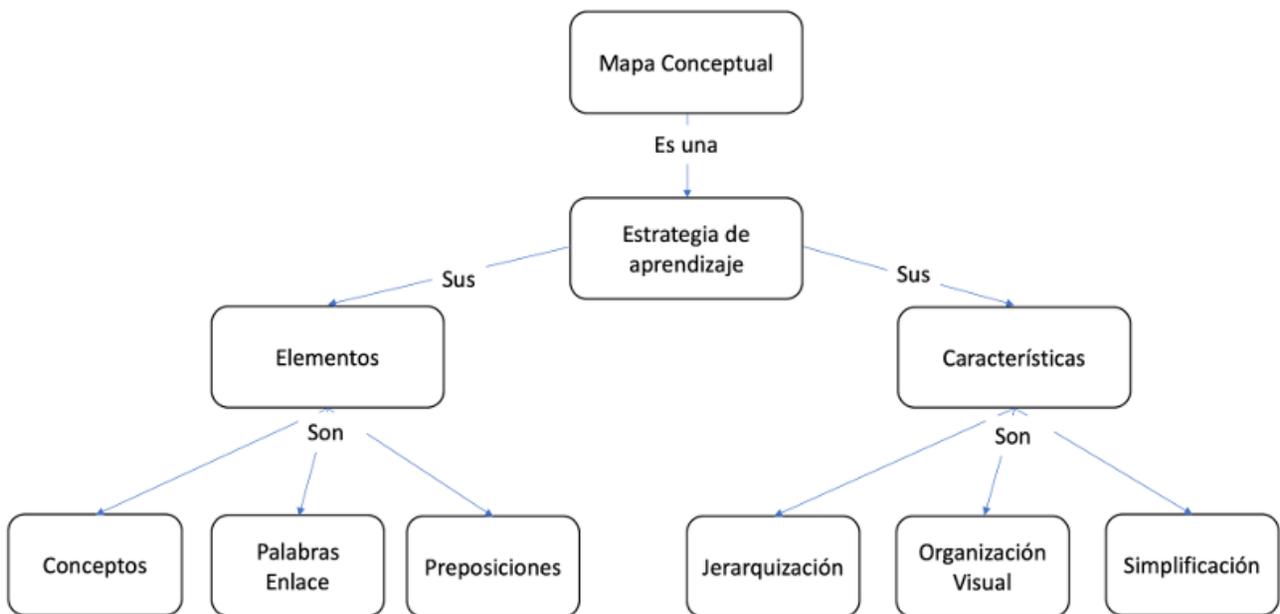
- a) Mora.
- b) Plátano
- c) Membrillo.
- d) Frutilla.
- e) Frambuesa.

10. Un tubérculo es:

- a) Papa.
- b) Brócoli.
- c) Alcachofa.
- d) Lechuga.
- e) Zapallo.

II. Realiza un mapa conceptual sobre el arroz y sus derivados.

EJEMPLO:



ALTERNATIVAS

N°	RESPUESTA	N°	RESPUESTA
1	E	6	B
2	B	7	E
3	C	8	A
4	D	9	C
5	C	10	A