

ALEJANDRO VELANDIA MORENO



EN EL BUEN COMER, ESTA EL BUEN VIVIR

TECNICAS BASICAS DE COCINA

Técnico en cocina

2010

Técnicas básicas de cocina es un curso dirigido a quienes quieren conocer todos los secretos y los pasos que hay que tener en cuenta a la hora de **cocinar**. El **carne de manipulador**, la higiene personal, características que deben cumplir los **establecimientos donde se cocina**, entre otros, son algunos de los temas que se tratan en este curso.

Aprende a **congelar los alimentos** correctamente, cómo se **cortan los alimentos**, las cantidades adecuadas para cada plato y algunas recetas muy prácticas. ¡Aprende todo lo que hay que saber para ser un gran **cocinero**!

EL BUEN COMER, ESTA EL BUEN V

Capítulo 1:

BPM. Buenas prácticas de manufactura

Primero que todo en la manipulación de alimentos tenemos que tener en cuenta aspectos imprescindibles para un adecuado manejo, estos son:

- *Comprar en establecimientos de confianza*
- *examinar cuidadosamente los alimentos*
- *Valorar que los productos que lo requieran Estén refrigerados o congelados.*
- *Alimentos con garantía de calidad:*
- *Dispongan de un buen aspecto*
- *Envases y embalajes estén en perfecto Estado*
- *Comprobar que la etiqueta disponga de toda la información del producto: ingredientes, categoría, peso, condiciones de conservación, fecha de caducidad.*

MANTENER LA CADENA DE FRIO

- *Comprar los refrigerados y congelados en el último momento y transportarlos en bolsas especiales para evitar que se descongelen.*
- *Almacenar sin demora los productos en el lugar apropiado:*

Refrigerados y congelados - nevera

Alimentos que no necesiten refrigeración -armario o despensa, los cuales han de ser frescos y secos

MANTENER LA NEVERA EN ÓPTIMAS CONDICIONES

- Asegurar las temperaturas de seguridad, manteniendo la nevera limpia y evitando llenarla excesivamente.

La temperatura del frigorífico debe oscilar entre 0 y 8°C. No mezcles distintos tipos de alimentos (carne, pescado, lácteos...) y separa los crudos de los cocinados para evitar la contaminación de olores y sabores:

- **Carne y pescado frescos:** son los alimentos más perecederos, por lo que deben colocarse en los estantes más cercanos al congelador, donde disfrutan de una temperatura inferior (unos 2°C). Se guardan en recipientes cerrados con una rejilla en la base para evitar el contacto con el jugo que desprenden. El pescado fresco y limpio mantiene todas sus propiedades en la nevera durante 24 horas, mientras que la carne puede conservarse en perfecto estado hasta cuatro días dependiendo del corte de la pieza.

- **Embutidos, leche y derivados lácteos:** se colocan en los estantes centrales y superiores, donde la temperatura varía entre 4 y 8°C. Comparten espacio con las sobras de comida (debemos esperar a que se enfríen antes de meterlas en la nevera), pasteles, bollería con nata, y con todos aquellos productos cuyo envase advierta "Conservar en frío una vez abierto". Los embutidos duran más en piezas enteras que en lonchas y se conservan mejor si los guardamos en recipientes cerrados o los cubrimos con papel de aluminio o plástico transparente. ¡Cuidado con el queso! Si está empezado, envuélvelo sólo en plástico transparente por la zona del corte. De lo contrario, favorecerás la proliferación de hongos. Utiliza además recipientes distintos para cada tipo de queso. La leche, una vez abierta, absorbe con facilidad los olores que desprenden otros alimentos, por lo que es recomendable que se conserve aislada en el estante superior.

- **Frutas y verduras frescas:** pueden estropearse a temperaturas muy bajas, razón por la que se guardan en unos cajones específicos donde el termómetro puede alcanzar los 10°C.

- **Huevos:** excepto en verano, cuando el calor favorece la proliferación de microorganismos, pueden conservarse a temperatura ambiente, aunque el frío aumenta su vida útil. Se guardan con la punta hacia abajo para evitar el deterioro de la estructura interna y garantizar su conservación.
- **Semiconservas:** reciben este nombre productos como las anchoas en vinagre, el suprimí, las gulas, el paté y los ahumados, entre otros. Deben guardarse siempre en la nevera, ya que, a diferencia de las conservas, no se someten a un tratamiento térmico suficiente para eliminar los microorganismos y garantizar su conservación a temperatura ambiente.
- **Precocinados:** listos para consumir, estos alimentos deben conservarse en el frigorífico.

No olvides que en la nevera los alimentos se conservan frescos durante un periodo de tiempo determinado. Fíjate en las fechas de consumo preferente y caducidad de las etiquetas y coloca los alimentos que acabas de comprar detrás de los que ya estaban en el frigorífico, con cuidado de que no tapen la pared del fondo, que es de donde procede el frío.

TENGAMOS EN CUENTA:

- Congela en pequeñas porciones.
- Escoge productos frescos y que se encuentren en perfectas condiciones.
- Lava con cuidado las hortalizas y las frutas, pélalas y déjalas secar antes de meterlas en el congelador.
- Limpia bien el pescado y elimina las vísceras.
- Retira la piel, huesos y partes grasas de la carne.
- Guarda el alimento en un recipiente hermético con una etiqueta que indique la fecha de congelación.
- Revisa periódicamente la temperatura del congelador: no debe superar los 18°C bajo cero.
- Guardar los alimentos protegidos en recipientes tapados, colocando los que están cocinados en las baldas superiores y los crudos en las inferiores para evitar contaminaciones.

HIGIENIZAR SIEMPRE LOS ALIMENTOS ANTES DE PREPARALOS

- Se debe lavar muy bien un alimento no cocinado, puesto que un alimento fresco no significa que esté limpio.
- Limpiar cuidadosamente los alimentos que se consumen en crudo como las hortalizas
- Extremar las precauciones de higiene para preparar salsas frías, como la mayonesa, conservándolas en frío y consumiéndolas lo antes posible.
- Los platos preparados con calor pero de consumo frío, como las natillas, son considerados de riesgo

EVITAR CONTAMINACION CRUZADA

Por contaminación cruzada entendemos que es la preparación de alimentos en la misma parte sin higienizar lo que hicimos en la preparación anterior por ejemplo:

* En una tabla de cocina cortar carne, y en esa misma tabla, sin lavar cortar o preparar una fruta como la papaya eso se conoce como "CONTAMINACION CRUZADA "

Ya que por esta razón:

- Son causa de toxiinfecciones alimentarias
- La contaminación cruzada es el paso de microorganismos de un alimento a otro a través de utensilios o superficies.

EL BUEN COMER, ESTA EL BUEN V

LAVAR CORRECTAMENTE Y CONSTANTEMENTE LAS MANOS

Es muy importante ya que las manos son el principal foco de infección.

Quando debemos de lavarnos las manos:

„ Luego de manipular alimentos crudos y antes de tocar alimentos cocidos

„ Al tocar el tarro de basura

„ Al atender el teléfono

„ Al saludar con la mano

„ Al tocar ingredientes o elementos ajenos a la elaboración, preparación o distribución.

„ Al tocar el equipamiento

„ Al ordenar la heladera

„ Antes y después de ir al baño



Humedezca sus manos con agua



Aplique suficiente jabón hasta cubrir todas las superficies de sus manos



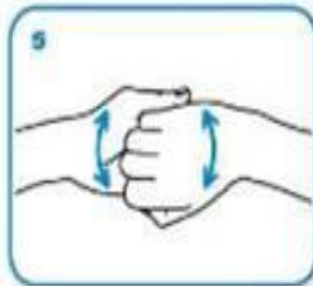
Frote sus manos, palma con palma



La mano derecha sobre el dorso izquierdo, con los dedos entrelazados, y viceversa



Palma con palma, con los dedos entrelazados



La parte trasera de los dedos hacia la palma opuesta, con los dedos entrelazados



Frote rotativo del dedo pulgar izquierdo sujeto en la mano derecha y viceversa



Frote rotativo, hacia atrás y adelante, con los dedos sujetos en la mano derecha en la palma izquierda y viceversa



Enjuáguese las manos con agua



Seque sus manos con una toalla desechable



Utilice la toalla desechable para cerrar el grifo



... y sus manos estarán seguras

PRESENTACIONES Y CONDICIONES DEL PERSONAL MANIPULADOR DE ALIMENTOS

„ Poseer el carné de manipulador o documento acreditativo de tener en trámite su expedición después de haber completado los requisitos exigidos.

„ Mantener la higiene en su aseo personal y utilizar en estado de limpieza adecuado la indumentaria y los utensilios propios de la actividad que desempeña y de usos exclusivo para su trabajo.

„ Lavarse las manos con agua caliente y jabón o detergente adecuados tantas veces como requieran las condiciones de trabajo y siempre antes de incorporarse a su puesto, después de una ausencia o de haber realizado actividades ajenas a su cometido específico. Lavado de manos entre una actividad y otra cuando se están manipulando distintos alimentos dentro de la cocina.

„ El manipulador aquejado de enfermedad de transmisión por vía digestiva o que sea portador de gérmenes deberá ser excluido de toda actividad directamente relacionada con los alimentos hasta su total curación clínica y bacteriológica y la desaparición de su condición de portador. Será obligación del manipulador afectado, cuando sea consciente o tenga sospecha de estar comprendido en alguno de los supuestos contemplados en el párrafo anterior, poner el hecho en conocimiento de su inmediato superior a los efectos oportunos.

„ En los casos en que exista lesión cutánea que pueda estar o ponerse en contacto directa o indirectamente con los alimentos, al manipulador afectado se le facilitará el oportuno tratamiento y una protección con vendaje impermeable, en su caso.

„ Emplear el uniforme asignado a su respectiva función en correctas condiciones de uso y limpio.

„ Usar una camiseta blanca debajo del uniforme cuando sea necesario (invierno)

„ Usar el delantal de plástico cuando realiza la tarea de lavado de planta, pisos, paredes, ollas, vajilla, lavado y pelado de verduras

„ Evitar el uso de anillos, cadenas, reloj, aros, pues pueden caer en la preparación siendo un vehículo de contaminación y causar en algunos casos, un accidente de trabajo.

„ Usar birrete o gorro para el cabello mientras permanezcan en la cocina

„ El uniforme no debe ser empleado fuera del ambiente de trabajo (esto incluye todas sus partes)

„ No se puede ingresar, transitar o permanecer con ropa de calle en la cocina.

HIGIENE PERSONAL

„ En los lugares de trabajo se deben tener en cuenta las siguientes prácticas

*No fumar

*No salivar

*No peinar los cabellos

*No sonar la nariz

*No hablar, ni toser por encima de los alimentos

*Lavar las manos luego de ir al baño

*Mantener limpios los armarios de los vestuarios

*No tocar objetos sucios y luego manipular alimentos u objetos limpios

- *trabajar con uniforme limpio
- *No secarse el sudor con el uniforme o el paño de trabajo
- *No degustar alimentos con las manos
- *No degustar diferentes tipos de alimentos con el mismo utensilio
- *No salir del local de trabajo con ropa de trabajo
- * mantener las uñas cortas y limpias
- *No usar perfumes

Control y prácticas de saneamiento en el entorno de trabajo

En cualquier instalación en la cual se preparen alimentos es muy importante tener en cuenta los siguientes parámetros:

- *Realizar un diagrama de flujo de cada proceso de manipulación y
- *Transformación de alimentos desde su recepción hasta su expedición.
- *Establecer los puntos de proceso donde hay mas peligro de contaminación y determinar que parámetros se medirán.
- * Establecer medidas correctivas y quien las aplicara en caso de que alguna de ellas este fuera del rango estipulado.

Algunas características que deben cumplir los establecimientos son:

Localización y acceso: Debe estar alejado de focos de insalubridad y sus alrededores deben permanecer limpios, ordenados y pavimentados.

Diseño y construcción: De fácil limpieza y desinfección alejada de las viviendas.

Abastecimiento de agua: Esta debe ser potable y se debe contar con un tanque de adecuada capacidad y construcción

Ventilación: Debe evitar la acumulación de polvo, el ingreso de plagas o condensación de vapor de agua.

Área de elaboración: Los pisos, drenaje, paredes, techos, ventanas, escaleras, puertas, deben ser construidas en material no tóxico impermeable no absorbente, color claro, y que no dificulte la limpieza y desinfección.

Disposición de los residuos líquidos: Dependiendo el caso se debe tener un Tratamiento, recolección y disposición de aguas residuales.

Disposición de residuos sólidos: Ubicados fuera del área de elaboración debidamente señalizado y removidos constantemente.

Capítulo 2: Técnicas de cocción

Como técnicas de cocción entendemos que es la operación culinaria que se sirve del calor para que un **alimento** sea más **sabroso** y apetecible, favoreciendo también su conservación. La mayoría de las frutas y muchas verduras pueden comerse crudas, así como en determinados casos la **carne**, el **pescado** y los huevos, sin embargo la mayoría de los productos se cuecen.

En este modulo veremos las más usuales:

BLANQUEAR: como blanquear entendemos método de cocción realizada a ciertos alimentos que por medio del calor retiramos su acidez

Existen 2 tipos de blanqueo:

BLANQUEAR EN AGUA: primero que todo es realizado por medio de agua la cual ponemos a calentar a punto de ebullición , en ese momento agregamos los alimentos a un tiempo determinado teniendo en cuenta el tipo de alimento y el corte que le realicemos.

ALIMENTO	CORTE	TIEMPO DE COCCION
	Brunoise	2 min.
papa	Bastón	3 min.
	entera	5 min.
	Brunoise	3 min.
zanahoria	Bastón	4 min.
	julianas	1 min.
yuca	brunoise	1 min.
Coliflor y brócoli	gajitos	30 seg.

“generalmente estos son los alimentos que se blanquean en agua”

si deseamos podemos agregarle al agua de cocción un poco de sal para dar y realzar el sabor de la verdura

BLANQUEAR EN SECO: este proceso se realiza colocando la verdura con el corte deseado en un sartén preferiblemente antiadherente sin nada, es decir, en seco a temperatura media revolviendo y removiendo constantemente para que la verdura no se pegue ni se queme durante un tiempo determinado

Este proceso se realiza por lo general con la cebolla de huevo, repollo, apio, pimentón y en frutas únicamente en la piña

ALIMENTO	CORTE	TIEMPO DE COCCION
Cebolla de huevo	Brunoise	2 min.
	julianas	3 min.
zanahoria	Brunoise	3 min.
	julianas	1 min.
repollo	chiflo nade	2 min.
pimentón	julianas	2 min.
apio	Medias lunas	2 min.

“tengamos en cuenta que depende de la cantidad de alimentos es el tiempo de cocción”

** Por ultimo la técnica **BLANQUEAR**, en cualquier forma realza el color de las verduras dándoles una mejor apariencia a la hora de servir un plato**

SALTEAR: es un método de cocina empleado para cocinar alimentos con una pequeña cantidad de grasa en una **sartén** y empleando una fuente de calor relativamente alta.

El alimento salteado se cocina generalmente por un período relativamente corto de tiempo debido a la alta temperatura que se emplea en su "bronceado", mientras que al mismo tiempo preserva su color, humedad y **sabor**. Esta técnica es muy común con los cortes más blandos de la **carne**

“Como ya se ah dicho esta técnica se realiza principalmente en carnes para darle una mejor cocción y en algunos casos se utiliza para sellar una carne para realizar alguna preparación y así retener sus jugos.”

FRITURAS: Si pone un alimento en aceite o grasa a una temperatura de 100 a 260 °C (200 a 500 °F), se cocerá uniformemente en toda la superficie. Los alimentos de consistencia

suave, como las croquetas o fondues de parmesano, se deben cocinar a fuego alto a fin de que rápidamente se les forme una costra y conserven su forma. Por otro lado, los alimentos como las papas se deben cocinar en dos etapas sucesivas: la primera para sellarlos y dejar que conserven su sabor y beneficios y la segunda para cocer el interior. Mientras más caliente esté el aceite, menos grasa absorberán. Por lo tanto, lo mejor es que la temperatura de cocción se mantenga lo más alta posible, aunque primero tendrá que conocer la temperatura de combustión del aceite o grasa que esté utilizando.

AL VAPOR: La cocción al vapor consiste en cocer los alimentos colocados en una especie de parrilla o recipiente agujereado, a su vez encima de un líquido en ebullición. Dicha técnica provoca una cocción lenta y suave de los alimentos a través del calor generado por el vapor producido tras el calentamiento del agua.

Al no producirse la dilución que sí genera un proceso de ebullición, el método de cocción al vapor permite conservar todas las vitaminas y nutrientes originales del alimento a cocinar. Es este el motivo que explica el «auge del vapor» como uno de los métodos de cocción más usados en la actualidad, dejando al agua en segundo lugar.

Generalmente, el líquido que se calienta suele ser agua, en ocasiones aromatizada con algún vino o hierba aromática. También puede cocinarse al vapor con algún tipo de caldo de pescado, verduras o carne.

Los alimentos habituales que se cuecen mediante esta técnica son los pescados, los mariscos y las verduras cortadas muy finas. Estas últimas mantienen su consistencia y son más agradables al paladar que las hervidas. En el caso de las carnes, la cocción al vapor permite el derretimiento de la grasa de la carne, que queda depositada en el agua.

EL BUEN COMER, ESTA EL BUEN V

Capítulo 3: Preparaciones básicas

ANTIPASTO

INGREDIENTES

- 1 lb. de zanahoria
- 1 lb. de pepino cohombro
- 1 lb. de pimentón rojo
- ½ se coliflor
- 1 lb. de cebolla de huevo
- 250 gr. De apio
- 250 gr. de aceitunas (opcional)
- 500 gr. de salsa de tomate o salsa pomodoro
- 250 gr. de pasta de tomate
- 3 latas de atún o también puede ser pollo
- 2 tazas de vinagre
- 1 tl. de agua
- 3 cucharadas razas de azúcar
- Laurel, tomillo y orégano al gusto
- Sal y pimienta al guato.
- 4 dientes de ajos

MiCE IN PLACE

- ***Zanahoria:** desinfectar, pelar y cortar en medias lunas o brunoise
- ***Pepino:** desinfectar, pelar, quitar las semillas y cortar en brunoise o medias lunas
- ***Apio:** desinfectar, deshojar, desvenar y cortar finamente.
- ***Coliflor:** desinfectar
- ***Cebolla de huevo:** desinfectar, retirar la primera capa, cortar en medias lunas o brunoise
- ***Pimentón:** desinfectar, retirar las semillas, cortar en julianas o brunoise
- ***Ajos:** desinfectar, sacar los dientecitos, machacar y cortar finamente
- ***Aceitunas:** retirarle las semillas y cortar finamente

PREPARACIÓN

Blanquear en agua:

- * *Zanahoria:* 6 minutos
- * *Pepino cohombro:* 3 minutos
- * *Apio:* 3 minutos
- * *Coliflor:* 6 minutos deshojándolo en arbolitos pequeños

Blanquear en seco:

- * *Cebolla de huevo:* 5 minutos
- * *Pimentón:* 5 minutos, también se puede blanquear en agua o quemar al fuego

.se unen todos los ingredientes y se revuelven lentamente para no dañar la consistencia de las verduras,

Si queremos que se estabilicen mas los sabores lo dejamos en el refrigerador por 12 horas

De igual forma le podemos agregar champiñones o pollo.

Si queda muy seco le podemos agregar el agua donde se blanquearon las verduras para así agilizar mas el contenido.

PEPINOS COHOMBROS AGRIDULCES

INGREDIENTES

- 1 kl de pepino cohombro
- ½ taza de vinagre
- 1 taza de agua
- ½ panela
- clavos y canela al gusto

MISEN IN PLACE

***pepino cohombro**: desinfectar, retirar las semillas y cortas como desee con la cáscara

PREPARACIÓN:

Fundir la panela en el agua hasta que se desintegre por completo

Agregar el pepino, el vinagre, los clavos y la canela.

Revolver hasta que reduzca y espese un poco el líquido.

CHUTNEY

INGREDIENTES

- 1 lb. De cidra
- 1 lb. de mango maduro
- 1lb De papaya madura o verde
- 1lb. De piña
- 1lb. De coco
- 1lb. De melón
- Uvas pasas, almendras, Maní, etc. al gusto
- 250 gr. de cebolla de huevo
- 1lb de pimentón rojo
- 1000 gr. de azúcar preferiblemente morena
- Canela y clavos al gusto
- 200cm³ de vinagre

Opcional:

- pimienta al gusto

MICE IN PLACE

- **cidra:** desinfectar, pelar y cortar en brunoise o julianas
- **Mango maduro:** desinfectar, pelar, retirar la Pepa y cortar en brunoise

- **Papaya madura o verde:** desinfectar, pelar retirar las semillas y cortar en brunoise
- **Piña:** desinfectar, pelar y cortar en brunoise
- **Coco:** pelar y rallar o cortar en brunoise
- **Melón:** desinfectar, pelar y cortar en brunoise
- **Almendras y Maní:** cortar finamente
- **Cebolla de huevo:** desinfectar, retirarle la primer capa, cortar en medias lunas o brunoise y blanquear en seco por unos 3 minutos
- **Pimentón rojo:** desinfectar, cortar en julianas o brunoise. Y blanquear en seco por 4 minutos

PREPARACION

Unir las frutas con la verdura con el proceso asignado y llevarlos a la sartén a fuego medio, adicionándoles el vinagre, el azúcar, los clavos y la canela al gusto; también se le puede agregar un poco de agua para que no se seque tan rápido.

Si deseamos un toque picante le podemos agregar un poco de pimienta.

CHESSE CAKE

INGREDIENTES

- 150 gr. de leche condensada
- 150 gr. de crema de leche
- 100 gr. de mantequilla

- 6 huevos
- 150 gr. de queso cuajada
- 1lb. de queso cuajada

MICE IN PLACE

- * Queso cuajada: cortar en cuadros pequeños
- * Mantequilla: cortar en cuadros pequeños

PREPARACION

En un procesador (licuadora) introducir todos los ingredientes y procesar (licuar)

Agregar lo procesado en una lata de horneado de vidrio y llevarlo al horno hasta que cuaje y dore.

DULCE DE CIDRA

INGREDIENTES

- 4 cidras medianas
- 250 gr. de azúcar blanca
- 1lb de maracuyá
- 1 naranja tangelo
- 250 CC de agua

MICE EN PLACE

- *cidra: desinfectar, pelar y cortar ya sea en julianas, brunoise o el que desee, desamarrar pasándola 3 veces por agua caliente y fría
- * Maracuyá: licuar, y extraer el jugo agregándole un poco de agua
- * Naranja tangelo: desinfectar, pelar, y extraer el jugo o zumo

PREPARACIÓN

Poner el jugo de la maracuyá a cocinar, agregándole el azúcar hasta que forme un almíbar

Agregarle el zumo de la naranja tangelo y el agua y por ultimo agregar la cidra hasta un término en el que calen.

