

1. **TEMA : LOS HUEVOS**
2. **TEMA : MANTEQUILLAS COMPUESTAS**
3. **TEMA : TERRINAS, PATÉS, TIMBALES Y TORTAS**
4. **TEMA : GELATINAS**
5. **TEMA: PEQUEÑAS SALSAS II**
6. **TEMA : SALSAS INGLESAS**
7. **TEMA : GUARNICIONES**
8. **TEMA : HORTALIZAS**
9. **TEMA : FRUTAS**
10. **TEMA : HIERBAS AROMÁTICAS FRESCAS**
11. **TEMA : CONDIMENTOS, CEREALES Y PASTAS**
12. **TEMA : PRODUCTOS USADOS EN REPOSTERÍA**
13. **TEMA : COLORANTES DULCES**
14. **TEMA : AZÚCARES Y MIELES**
15. **TEMA : LÁCTEOS Y MANTECAS**
16. **TEMA : QUESOS**

TEMA 1: LOS HUEVOS

LOS HUEVOS

Introducción

Los huevos ya eran considerados en la antigüedad como un manjar de lujo. Hoy en día, su consumo (junto con el de la carne, los pescados y la leche, y los correspondientes derivados), marca el nivel de vida de un país.

Son un alimento muy completo, aunque sus nutrientes están repartidos muy irregularmente, concentrándose la mayoría en la yema. Incluye grasas y vitamina A, proteínas, hierro y otros minerales, y proporciones medias de vitaminas B, D y E.

La clara, por el contrario, está constituida en su mayor parte por agua y proteínas. Estas últimas contienen casi todos los aminoácidos esenciales para el hombre, por lo que son de un alto valor biológico, hasta el punto de que se toman como referencia para compararlas con las proteínas de otros alimentos.

Dietéticamente, la yema, por su elevado contenido en grasas (entre ellas el colesterol), no es recomendable para enfermos hipertensos o con arteriosclerosis, quienes pueden, sin embargo, consumir sin inconveniente la clara de los huevos cocidos.

Presentan un escaso contenido en vitamina C, y aunque se complementan con la leche en cuanto a vitaminas y minerales, deben siempre reforzarse con el consumo de vegetales frescos, para compensar ese déficit. (Lo que sería una dieta ovo-lacto-vegetariana, nutritivamente válida).

Los huevos de todas las aves son comestibles, pero en cada país existen preferencias por los de determinadas especies. Aunque su valor nutritivo es semejante, algunos son más grasos, como los de pata y oca. En cuanto a su sabor, los de pava y pintada son los más delicados, mientras que los de gansa son los considerados de sabor más fuerte.

Partes del huevo

La cáscara

Color blanco o marrón-rojizo, según razas, está formada por proteínas, agua y en mayor proporción, cristales de carbonato cálcico. La cáscara es muy resistente y tiene la cualidad de ser casi impermeable, actuando como una barrera para las sustancias extrañas y microorganismos, permitiendo a la vez la transpiración y el intercambio de gases.

Cámara de aire

Bajo la cáscara existen dos membranas (testáceas), que se separan entre sí en el polo más ancho, dando lugar a la cámara de aire. Esta cámara se forma por contracción del contenido del huevo al enfriarse tras la puesta, dejando que el aire penetre entre las dos membranas. Así, a medida que pasa el tiempo, el agua contenida en el huevo se va evaporando, mientras que, a su vez, la cámara de aire aumenta de tamaño.

La clara

La clara o blanco del huevo supone casi el 60% del huevo y en ella pueden distinguirse capas de distinta densidad. La capa más externa, es de consistencia fluida; a continuación viene otra capa de clara densa; luego hay otra capa de clara fluida, y finalmente, en contacto con la membrana de la yema (membrana vitelina), a la que envuelve, existe otra capa muy delgada de clara densa.

La yema

La yema se sitúa en posición central, y a su vez, está incluida dentro de una membrana transparente y fina que recibe el nombre de membrana vitelina. Su color uniforme varía del amarillo al naranja dorado. La intensidad y el tono del color dependen de la cantidad y tipo de pigmentos disponibles en la ración o pienso de las gallinas. Aquellas que ingieren productos ricos en pigmentos, como la alfalfa, remolacha roja, maíz amarillo, etc., presentan siempre yemas más intensamente coloreadas que las de sus congéneres cuyos piensos son más pobres en pigmentos.

En la actualidad se dispone de estos pigmentos naturales, que pueden incluirse en el pienso de las aves para conseguir huevos más o menos intensamente coloreados.

Composición nutritiva

La porción comestible del huevo se compone de agua, proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales y pequeñas cantidades de otros elementos minoritarios. Las proteínas de los huevos son prácticamente tan eficientes como las de la leche para promover el crecimiento de los niños y para suplementar las proteínas de los vegetales.

Los componentes minerales más abundantes del huevo son: sodio, potasio, calcio, magnesio, sílice y cloro. También son ricos en fósforo, azufre, hierro y vitamina A; poseen un contenido regular o medio de calcio y vitaminas del complejo B.

Agua

El agua es el principal elemento, como en todos los seres vivos. Se encuentra presente formando el 74,5 % de la parte comestible. Es parte importante en la clara y en menor proporción en la yema. En el agua van disueltas las vitaminas del grupo B.

Proteínas

El contenido en proteínas de la parte comestible del huevo es semejante al de grasas (12,5 %). Este principio inmediato es el constituyente mayor de la clara y el que le proporciona sus excelentes propiedades nutritivas. De todas ellas la más importante es la ovoalbúmina, pues contiene todos los aminoácidos esenciales para el hombre.

Grasas

El huevo entero tiene una proporción de grasas aproximada del 11,8% y están distribuidas exclusivamente en la yema. En ésta constituyen el 60 % del total de componentes. Lleva un 30-40 % de grasas saturadas y el resto son grasas poliinsaturadas. Los componentes grasos están formados por triglicéridos, semejantes a los de la carne, y fosfolípidos, como la lecitina que estabiliza las emulsiones. El contenido en colesterol es elevado.

Hidratos de carbono

El huevo es muy pobre en hidratos de carbono, (0,4 %). De ellos, la mayoría se localizan en la yema. Esta particularidad lo convierte en un ingrediente apropiado para las dietas pobres en azúcares, necesarias para personas diabéticas.

Vitaminas

El huevo es un alimento rico en vitamina A. Esta, al ser una de las vitaminas liposolubles, se localiza en la yema junto con la D (provitamina), E y K. La provitamina D también se encuentra en proporción elevada, haciendo a los huevos comparables con el hígado en este componente. Las vitaminas del grupo B se encuentran en cantidad media y se localizan tanto en la yema como en la clara. La única carencia total que presentan los huevos es la de vitamina C, por lo que hay que suplementar la dieta con frutas y hortalizas frescas.

Junto con el hígado y el pescado, son la fuente más rica de provitamina D, aunque este aporte es variable según la estación del año, el clima o la alimentación que reciben las aves. En épocas soleadas (generalmente en verano) o climas muy soleados, los huevos son más ricos en que los producidos por gallinas de países de clima nublado o sombrío. En gallinas criadas industrialmente, una dieta equilibrada y adicionada de la cantidad debida de vitamina D contribuye a que los huevos sean ricos en la misma.

Dentro de ciertos límites, la dieta influye en la cantidad de vitamina A y provitamina (carotenos) del huevo. Las raciones o piensos que lleven alfalfa verde y, en general, hierba fresca, maíz amarillo, restos de hortalizas y frutas, etc, aumentan el contenido en esta vitamina.

En general, el contenido en estas vitaminas depende no sólo de la dieta, sino de la raza de los animales y del grado de frescura del huevo. Normalmente muchas disminuyen o se pierden con el paso de los días.

Minerales

El huevo contiene gran variedad de minerales, aunque pocos de ellos se encuentran en proporciones elevadas. En total, forman el 0,8 % de la parte comestible. Los huevos se pueden considerar ricos en hierro, fósforo y azufre. El calcio también está presente en el huevo en una proporción media, aunque está localizado en la cáscara y su consumo es poco habitual. Otros elementos minerales presentes son el sodio, potasio, magnesio, silicio, cloro.

Cualidades organolépticas

Se refiere a las características que posee el producto y que son apreciables por los sentidos

La forma

Puede describirse como esferoidal alargada, uno de cuyos polos es más ancho que el otro. Aun cuando las gallinas sin seleccionar producen huevos que varían mucho en tamaño y en color de yema y cáscara, en la actualidad, en los países con una ganadería industrial, se dispone de razas genéticamente seleccionadas para satisfacer las demandas del mercado en lo que se refiere a tamaño, peso y color externo (cáscara) e interno (yema) de los huevos.

El color

A medida que transcurre el período de puesta disminuye la intensidad del color de los huevos, lo que puede disminuirse conservándolos en un lugar frío, seco y al abrigo de la luz directa del sol.

Los huevos de pava son de coloración más oscura y en toda la superficie de la cáscara poseen abundantes manchas más o menos extensas de color ligeramente marrón.

Las cáscaras de los huevos de pata son comparativamente algo más blancas que las de los de gallina.

Tratamiento culinario del huevo

Los huevos son un alimento que admite una gran cantidad de preparaciones, sirviendo como base a infinidad de platos y utilizándose también por sus capacidades para cuajar y emulsionar.

Sus aplicaciones, por tanto, son muy numerosas. Como elemento auxiliar puede usarse la yema (sabor, ligazón) o la clara (clarificación, esponjado).

En cuanto a su aplicación como plato, generalmente suele ser un primero o segundo plato en menús de almuerzo o comida, aunque también tiene papel en los menús de desayuno y en los buffets.

Técnicas de cocinado

Tipo	Técnicas de preparación	T. de cocción (min)
Con cáscara	Pasados por agua: sumergir en agua salada hirviendo	3-5
	Mollet: Id. Yema blanda y clara dura. Refrescar	5-6
	Duros: Id. Yema y clara duras. Refrescar	10-12
Sin cáscara, enteros	Escalfados: Extrafresco, 1 l de agua hirviendo y 0'05 l de vinagre	3 aprox.
	Moldeados: En moldes engrasados, a baño maría, yema semicoagulada y clara cuajada. Desmoldar antes de que enfrién	4-5
	Cocotte: En cocotera engrasada, a baño maría, con guarnición debajo o encima	4-5
	Al plato: En platillo de porcelana o cerámica o cazuela de barro, engrasados. Clara cuajada, yema blanda	3-5 (al horno)
	Fritos poelé: En sartén con mantequilla. Clara cuajada y yema blanda y brillante	2-4
	Fritos a la española: Muy frescos y fritos en abundante aceite a 190° C aprox	2 aprox.
Sin cáscara, batidos	En tortilla enrollada	3-4
	En tortilla redonda: Generalmente batidos y mezclados con guarnición.	3-4
	Revueltos Batidos y mezclados generalmente con guarnición, cocidos en sartén o a baño maría	1-2

Huevos pasados por agua

También denominados "A la Coque". La elaboración de los huevos pasados por agua es muy simple. Basta echar los huevos enteros y con cáscara en agua hirviendo a la que se añade un poco de sal para evitar que se agrieten. Cuando vuelva a comenzar la ebullición se cuentan 2 minutos si se desea la clara lechosa, la yema líquida y poco caliente. Si deseamos que la clara esté totalmente cuajada y la yema caliente, se contarán 3 minutos. Con 4 minutos, tanto la clara como la yema estarán perfectamente cuajadas. Otro modo de hacerlos en partiendo de agua fría, en este caso se retirarán al primer hervor.

Se sirven calientes en huevera y generalmente sin guarnición.

Los huevos pasados por agua constituyen la forma más digestiva de cocinarlos, por lo que son indicados para dietas y desayunos

Huevos mollets

También llamados "mollares". Se cocinan como los huevos pasados por agua, pero se mantiene unos 5 o 6 minutos. Refrescar, pelar y reservar. Los fríos suelen servirse sobre zócalo o tartaletas, napados o no con salsa mahones a o chaud froid. Son indicados como entremés, apropiados para menú de almuerzo contratados

Los calientes se sirven emplatados, escurridos sobre tartaletas o zócalo y salseados, generalmente sin gratinado. Son indicados para grandes banquetes o menús concertados, y menos para menú diario o de almuerzo

Huevos duros o cocidos

Los huevos duros se preparan básicamente como los anteriores sólo que el tiempo de cocción es de 10 minutos. Acabada ésta hay que pasarlos inmediatamente por agua fría para evitar que la clara se pegue a la cáscara. No conviene que el tiempo de cocción pase de los 10 minutos, ya que en caso contrario la yema se endurece y toma color verdoso o ennegrecido.

Son los de mayor número de aplicaciones: fríos, troceados, como guarnición, con salsas frías, formando parte de entremeses, rellenos, formando un plato o en ensaladas, para decorar, etc.

Los huevos duros calientes suelen usarse rellenos como plato de almuerzo, y, excepcionalmente, para menú diario.

Huevos duros calientes

Aurora

Cortar en ruedas. Calentar sin hervir con salsa bechamel. Espolvorear yemas duras picadas. Gratinar y rodear el plato con un borde de salsa de tomate.

Berrichona o Percherona

Cortar huevos y patatas cocidas en ruedas. Disponer en capas alternas con bechamel. Servir caliente

A la tripe

Cortar en ruedas y ligar con salsa soubisse (cebollas picadas, fundidas y ligadas con una salsa bechamel) Espolvorear con perejil.

Portuguesa

Cortar en dos. Colocar sobre medios tomates cocidos en aceite y rociar con salsa de tomate

Mornay

Cortar en dos o en rodajas. Poner en cazuelas engrasadas. Napar con mornay, espolvorear queso y gratinar.

Cromesquis de huevo

A una bechamel o velouté muy espesa agregar huevos en dados, y opcionalmente, champiñones. Enfriar y cortar formas diversa. Pasar por una pasta para freír. Servir con salsa de tomate

Croquetas de huevo

Como los anteriores, de forma regular y empanados.

Bouchées, volovanes y empanadas con huevos duros

Cortar huevos duros en dados, mezclar con bechamel y rellenar estos recipientes comestibles.

Huevos rellenos

Aurora

Cortar en dos, tamizar las yemas mezclarles un poco de jugo de tomate concentrado y nata. Rellenar los huevos. Napar con bechamel atomatada, espolvorear con queso y gratinar

Chimay

Tamizar yemas y mezclarles una duxelle. Ligar con bechamel y rellenar. Napar con mornay y gratinar.

Huevos duros fríos

Con Mahonesa

Cortar por la mitad o en ruedas. Colocar en rabaneras y napar con mahonesa

Mimosa

Cortar por la mitad y vaciarlos. Ligar las yemas picadas con mahonesa y finas hierbas picadas. Rellenar los huevos.

Vinagreta

Cortar en ruedas. Colocar en rabaneras y cubrir con vinagreta. Espolvorear con perejil.

Con macedonia

Cortar por la mitad y vaciarlos. Rellenarlos con ensalada rusa y espolvorear con las yemas tamizadas.

Huevos escalfados

Se conocen también como "pochés". Sólo se obtienen buenos resultados con huevos muy frescos. Para escalfar los huevos debe romperse la cáscara y echarse en un recipiente con agua hirviendo, a la que se haya añadido vinagre. Cocinar a fuego lento durante 2'5 a 3 minutos. Se pueden preparar con antelación. Se sumergen en agua fría o caliente, según su destino, para enjuagarlos y eliminar el sabor a vinagre. Si van a gratinarse no conviene hacerlos demasiado ya que se terminarán de hacer antes de su servicio, con el gratinado. Se pueden acompañar de cualquier tipo de salsas, como bechamel o tomate, pero en este caso se sustituirá el vinagre de la cocción por limón. Nunca se debe añadir sal.

Huevos escalfados calientes

Archiduque

Sobre costrón. Napar con una salsa a base de hígado, trufa laminada salteado y desglasado con brandy

A la inglesa

Sobre costrón. Espolvorear con queso rallado (Chester). Rociar con mantequilla avellana y meter 2 m en el horno muy caliente. Poner un ramillete de berros en el centro.

Argenteuil

Sobre costrón. Napar con una velouté con puré de espárragos. G: puntas de espárrago

Aurora

Sobre costrón. Napar con salsa suprema atomatada

Al bacon

Poner los huevos sobre lonchas de tocino magro ala parrilla o a la plancha

Benedictine

Sobre costrón guarnecido con una loncha fina de lengua o jamón york. Rociar con salsa holandesa y, opcionalmente, lámina de trufa.

Bragance

Sobre medio tomate horneado. Rociar con salsa bearnesa y rodear con un cordón de salsa Madeira. Decorar con hojas de estragón

Cendrillón o Cenicienta

Sobre patatas cocidas al horno y vaciadas. Rociados con mornay, gratinados y decorados con lámina de trufa

Cingalesa

Sobre arroz pilaf al que se añaden dados de pimiento rojo y verde. Napados con salsa al curry y decorados con bouquet de tomate triturado

Florentina

Sobre lecho o nido de espinacas con mantequilla. Napar con mornay y gratinar

Gran Duque

Sobre costrón. Napar con mornay, queso rallado y mantequilla. Gratinar y decorar con lámina de trufa y punta de espárrago

Indiana

Sobre lecho de arroz. Napar con salsa al curry

Massena

Sobre fondos de alcachofas y napados con salsa Perigueux. Decorar con lámina de trufa

Mentonaise

Sobre tartaletas. Napados con una salsa cremosa ala juliana de blanco de puerro.

Monseñor

Rellenar tartaletas de masa quebrada con un puré de pescadilla escalfada con mantequilla y bechamel. Colocar los huevos encima de cada tartaleta. Napar con bechamel.

Mornay

Sobre costrón. Napar con mornay, espolvorear con queso y rociar con mantequilla. Gratinar.

Polaca

Llenar pastelitos de pasta hojaldrada con cuartos de tomate salteados en mantequilla. Disponer los huevos napados con salsa suprema. Espolvorear con miga de pan tostada con mantequilla avellana.

Portuguesa

Sobre medio tomate emparrillado. Cubrir con salsa de tomates frescos

Rossini

Llenar pastelitos de pasta hojaldrada con escalope de foie gras salteado en mantequilla. Disponer los huevos. Napar con jugo ligado al madeira y decorar con lámina de trufa.

Villeroi

Napar con salsa villeroy. Enfriar. Envolver en miga de pan en cocinar en fritura caliente durante 2 o 3 minutos. Escurrir y servir en fuente con blonda, perejil frito y salsa de tomate aparte.

Huevos en molde

Deben quedar como los mollares, es decir, blandos en el interior y con la yema semicocida, pero con la clara lo suficientemente cuajada como para que una vez

desmoldados los huevos mantengan su forma. Los moldes se engrasan con mantequilla blanda, no derretida. Pueden espolvorearse con trufas, jamón, hierbas aromáticas, etc. Cascar los huevos, cocer 2 - 3 minutos a baño maría, terminados en el horno. Una vez se vean los bordes cuajados, retirar del horno y del agua para detener la cocción. Desmoldarlos con ayuda de una puntilla.

Otra fórmula consiste en rellenar los moldes con huevo revuelto ligero mezclado con huevo crudo previamente batido. Llenar los moldes y cocinar.

Huevos escalfados fríos

Antigua

Escalfados o mollets. Napar con chaud froid blanca. Decorar con trufa, lustrar con gelatina y disponer en el plato intercalando lonchas de lengua escarlata

Argenteuil

Escalfados o mollets. Napar con chaud froid. Decorar con puntas de espárrago y lustrar con gelatina.

Fru Fru

Ligar con mahonesa unas judías y unas puntas de espárragos. Poner en el centro de una fuente redonda y alrededor colocar los huevos napados con mahonesa. Espolvorear con yema de huevo duro picada

Huevos en cocotte

Variante de los huevos escalfados. Se hacen mediante cocción de 8 minutos, según peso de los huevos, a baño maría. El tiempo de cocción también depende del grosor o material del recipiente, que convendrá calentar previamente.

Bordelesa

Cocinar a baño maría en recipiente engrasado, guarnecido con rodajas de tuétano de vaca escalfado. Bordear la yema con un cordón de salsa bordelesa. (escalonia, vino tinto y demiglace). Decorar con cebollino picado

Colbert

Cocinar a baño maría en recipiente engrasado, guarnecido con un lecho de picadillo de ave con finas hierbas. Bordear la yema con un cordón de mantequilla colbert reblandecida.

Crema

Poner en la cocotera una cucharada de nata caliente, cascar los huevos. Tras la cocción añadir cordón de nata espesa o reducida.

Diana

Tapizar los bordes de la cocotera con un picadillo de caza, llenar el fondo con salsa para caza. Cascar los huevos y cocinar 3 minutos a baño maría. Tapar y terminar de cocer al horno. Decorar en el centro con una lámina de trufa. Servir en bandeja o plato sobre servilleta.

Estragón

Cordón de jugo ligado al estragón. Decorar las yemas con hojas de estragón blanqueadas.

Florentina

Llenar el fondo de la cocotera con espinacas salteadas en mantequilla. Cascar los huevos. Sazonar y cocer 3 minutos a baño maría. Cubrir con nata, espolvorear con queso rallado y gratinar en el horno caliente.

Reina

Guarnecer el fondo de la cocotera con un salpicón de ave ligado con salsa suprema. Cascar los huevos. Añadir un cordón de nata o de suprema y decorar con costrón en forma de cigarrillo

Huevos al plato

Calentar la mantequilla en el platillo, cascar los huevos y dejarlos cuajar un momento a fuego suave. Introducir en el horno unos instantes para que la superficie se cuaje. Salpimentar y rociar con mantequilla fundida al momento de servir.

Americana

Cocinados sobre lonchas de bacon y rodeados con un cordón de salsa de tomate al término de su cocción.

Con anchoas

Disponer anchoas picadas sobre los platillos engrasados. Cascar huevos y cocer en el horno. Rodear con más anchoas enrolladas.

Al bacon

Cocinar y poner encima o debajo unas lonchas de tocino emparrillado.

Beauvilliers

Guarnecer con cordón de salsa madeira y juliana de jamón y champiñones

Bercy

Guarnecer con salchichas chipolatas a la parrilla y cordón de salsa de tomate

Cazador

Guarnecer con un picadillo de higadillos de ave y setas. Completar con salsa al vino de madeira

Duquesa

Pequeña tartaleta aderezada con puré duquesa coloreado, en forma de ocho, en un plato de huevos. Guarnecer cada cavidad con un huevo rociado con nata. Cocinar al horno.

Flamenca

Guarnecer con chorizo, guisantes, tomate concasée y espárragos

Espejo

Se denomina así cuando la guarnición va en el fondo del platillo, o cuando los huevos están apenas cocidos, de modo que su superficie se ve casi translúcida.

Con hígado de ave

Guarnecer con higadillos de ave laminados, salteados y ligados con salsa madeira. Opcionalmente espolvorear con cebollino.

Con jamón

Saltear finas lonchas de jamón. Disponer en los platillos. Cascar los huevos y hornear.

Con mantequilla negra

Rociar con mantequilla negra (mantequilla tostada + vinagre + alcaparras)

Meyerber

Guarnecer con riñones de cordero o ternera asados y cubiertos con salsa perigueux

Mistral

Guarnecer con medio tomate salteado y adornar con un aceituna sin hueso

Opera

Guarnecer con bouquets de puntas de espárrago e higadillos de ave salteados al madeira, y un cordón de jugo ligado.

Portuguesa

Guarnecer con un bouquet de tomate salteado en mantequilla y espolvoreado con perejil

Con puntas de espárragos

Guarnecer con puntas de espárragos rociadas con mantequilla.

Victoria

Guarnecer con un salpicón de bogavante o langosta y trufa ligado con algo de salsa de bogavante. Rodear con un cordón de la misma salsa.

A) Huevos fritos

Lo primero es elegir una sartén honda y depositar abundante aceite. Cuando éste se encuentre suficientemente caliente, se echa el huevo sazonado y se deja hasta que adquiera la consistencia deseada, sin tocarlo. Se saca y se deja escurrir. Los huevos fritos son más indigestos que los otros y, además, presentan el inconveniente de aumentar la tasa de colesterol del organismo, al enriquecerse con el aceite de la fritura.

B) Con bacon

Sobre costrón. Cubrir con una fina loncha de bacon salteado. Decorar con perejil frito.

C) Bordelesa

Sobre tomates a la provenzal guarnecidos con setas cortadas finas y salteadas a la bordelesa. Adornar con perejil frito.

D) Con jamón

Sobre lonchas de jamón frito o emparrillado

E) Provenzal

Encima de medio tomate a la provenzal colocar una rodaja de berenjena enharinada y frita y sobre ésta el huevo. Decorar con perejil frito

F) Romana

Sobre espinacas salteadas con mantequilla avellana. Decorar con filetes de anchoa.

G) Safo

Disponer medios filetes de lenguado a la meunière, encima colocar unas patatas paja y sobre ellas el huevo. Decorar con perejil frito. Servir aparte una salsa bearnesa.

H) Tirolesa

Sobre costrón. Guarnecer con pequeños tomates al grill, aros de cebolla y perejil frito

Tortillas Enrolladas

Aranjuez o Princesa

Rellena de espárragos. Decorar con punta de espárrago.

Cazadora

Higadillos de ave y champiñones salteados en mantequilla y ligado todo con un jugo ligado al madeira.

Finas hierbas

Picadillo de perejil, estragón, cebollino y perifollo

Florentina

Hojas de espinacas salteadas en mantequilla avellana. Decorar con cordón de bechamel.

Jurassienne

Pequeñas lonchas de tocino salteado y cebollino picado. Guarnecer con chifonada de acedera.

Limousine

Pequeños dados de patata y jamón salteados en mantequilla

Mexicana

Champiñones y pimientos cortados y salteados en mantequilla, con tomate triturado. Decorar con cordón de jugo ligado.

Con setas

Setas picadas salteadas en mantequilla. También pueden servirse las setas aparte acompañando a la tortilla, en lugar de ir como relleno.

Con tocino o jamón

Pequeñas lonchas de tocino salteado o dados de jamón

Tortillas Planas o redondas

Campesina

Dados de jamón y finas hierbas

Española

Patatas y cebolla sudada en juliana

Pastel de tortillas planas

Cinco tortillas con guarniciones distintas (finas hierbas, espinacas, tomate triturado, cebolla, y gruyère, superponer y cortar a cuartos. Decorar con pimientos rojos, perejil, rosas de tomate, etc.

Huevos revueltos

Poner bastante mantequilla en un recipiente. Cascar los huevos enteros, salpimentar, añadir dos cucharadas de nata (para 6 huevos). Poner a baño maría hirviendo. Dar vueltas rápidas con un batidor o espátula, para deshacer las moléculas a medida que avance la cocción. Si ésta fuera en exceso puede añadirse una yema de huevo o un poco de mantequilla. Lo primero es batir perfectamente los huevos para que se ligen bien la clara y la yema. Conviene añadir un chorrito de agua o leche. Se colocan los huevos en la sartén y se deben batir hasta que alcancen una consistencia cremosa. Se retiran del fuego y se sirven en una fuente caliente.

El secreto de los huevos revueltos es que no se deben cocinar a fuego lento, sino al baño de María. En caso de que se hagan al fuego, conviene colocar el recipiente sobre una placa de amianto para que el calor se reparta más uniformemente.

Aumale

Guarnecer en el centro con dados de riñones salteados en vino de madeira y bouquet de tomate triturado

Cazadora

Disponer en timbal. Guarnecer en el centro con un salteado de higadillos de ave y champiñones. Espolvorear con perejil.

Con champiñones

Saltear champiñones en mantequilla. Añadir los huevos

Con Camarones

Saltear camarones en mantequilla. Agregar huevos y nata.

Con cangrejos

Como los anteriores, con cangrejos

Con fondos de alcachofa

Como los anteriores, con dados de fondos de alcachofa

Georgette

Cocer patatas al horno. Vaciarlas y rellenarlas con huevos revueltos con cangrejos.

Magda

Ligar los huevos revueltos con mantequilla o nata fresca. Añadir finas hierbas picadas, gruyère rallado y mostaza. Rodear con una corona de pan frito en triángulos (diente de lobo)

Marivaux

Huevos revueltos con trufa y nata. Disponer en timbal. Adornar con champiñones salteados en mantequilla. Rodear con un cordón de glasa de carne.

Montpensier

Huevos con tomates picados y salteados. Disponer en timbal. Poner en el centro unos riñones salteados y ligados al madeira

Con picatostes

Mezclar a los huevos unos picatostes fritos en el último momento

Portuguesa

Ligar con nata o mantequilla. Guarnecer con tomate triturado y perejil picado

Con puntas de espárragos

Huevos con puntas de espárragos salteadas en mantequilla

Con queso

Agregar a los huevos queso rallado y nata. Presentar con finas lonchas de gruyère encima.

Salamanca

Huevos con dados de trufas. Repartir sobre fondos de alcachofa y napa con mornay. Gratinar.

A) CONOCIMIENTO DE LA FRESCURA DE LOS HUEVOS:

1.- POR SU PESO: Un huevo fresco de término medio suele pesar entre 60 y 70gr; pasado el tiempo su peso merma una proporción de unos 5gr semanales.

2.- POR SU VOLUMEN: El huevo pasado de tiempo aumenta ligeramente su volumen y disminuye su peso.

3.- POR EL OIDO: El huevo fresco no produce ningún ruido al agitarlo, con el tiempo se oirá puesto que se habrá despegado su membrana interna.

4.- Echándolo en una cantidad abundante de agua, si el huevo es fresco se hundirá sino flotará en la superficie.

B) FORMAS DE COCINARLOS:

1.- HUEVOS AL PLATO: Es la manera de cocer los huevos untando mantequilla a ciertos platos a cazuelas y luego colocando los huevos encima y colocándolos en plancha o directamente al fuego hasta que la clara esté cuajada.

- a) Huevos a la flamenca: Colocar en una cazuela o plato untado de mantequilla 2 huevos colocar en un lateral 2 rodajas finas de chorizo y en el otro lado una rodaja de jamón fino, en el centro de los 2 huevos poner una cucharada de tomate frito, encima una cucharada de guisantes y una yema de espárragos blanco. Cocer como los huevos al plato.
- b) Huevos florentina: Añadir a los huevos al plato tomate frito.

2.- HUEVOS ESCALFADOS, POCHADOS O POCHET: Calentar una buena cantidad de agua con 1 chorro de vinagre y 1 hoja de laurel. Cuando empiece a hervir el agua, cascar los huevos y mantener en el agua caliente sin que hierva unos 5 minutos hasta que la clara esté cuajada. Sacar con espumadera y conservar en agua fría. No debemos preparar muchos antes de servir y tener cuidado porque si el huevo no es fresco la clara se dispersará por el agua.

3.-HUEVOS FRITOS: Abundante aceite caliente. Cascar los huevos procurando que no se rompa la yema. Para hacer huevos puntilla cascar en un cazo e introducir el cazo en el aceite hirviendo. El huevo subirá a la superficie quedando la clara agarrada al borde del cazo, la yema quedará en el centro y se creará a su alrededor una puntilla tostada. Cortar el borde con tijeras o un cuchillo procurando que no se rompa el huevo.

Huevos Enrique IV: Fondo de alcachofas cocidas cortadas en láminas finas. Colocar los huevos escalfados encima y salsear con una bearnesa, añadiendo una corona alrededor del plato de jugo ligado. Gratinar de 2 a 3 minutos.

4.- HUEVOS POELE: La cocción es la misma que para los huevos al plato con la mantequilla caliente y ligeramente tostada.

5.- HUEVOS EN TORTILLA: De 2 a 3 huevos por persona ligeramente batidos. Echar en una sartén con el fondo cubierto de aceite caliente procurando que no ahume. Revolver el huevo con un tenedor y con la otra mano mover la sartén de forma giratoria. Una vez cuajado al gusto, saltar con golpes pequeños hasta conseguir hacer una especie de canoa, dándole la vuelta a la tortilla con un golpe seco.

6.- TORTILLA DE PATATA: Freír la patata en láminas (se le puede añadir cebolla, ajo y pimienta), una vez frita escurrir bien el aceite y añadirle la misma cantidad de huevo batido y mezclar. Echar en una sartén con el fondo

cubierto de aceite caliente. Revolver con un tenedor para que cuaje. Dar la vuelta y colocar la tapadera y con el fuego al mínimo dejar que se dore.

7.- HUEVOS MOLDEADOS: Untar un molde soufflé de mantequilla. Cascar 2 huevos por ración y colocar en un baño María a horno fuerte durante unos 10 minutos hasta que la clara está cuajada.

Huevos moldeados con tomate y guisantes: Molde untado con mantequilla. Poner tomate frito en el fondo, guisantes cocidos y cascar los huevos. Hornear al baño María.

8.- HUEVOS PASADOS POR AGUA Ó 3 MINUTOS: Poner agua caliente con un puñado abundante de sal. Introducir el huevo en un colador dentro del agua hirviendo, contar 3 minutos, servir en platillos para huevos , acompañar con sal, pimienta, tabasco.

9.- HUEVOS DUROS: Agua caliente, sal gorda y un chorro de vinagre. Introducir los huevos con un colados en el agua hirviendo. Cocer 10 minutos. Refrescar fuera del agua.

10.- HUEVOS EN COCOTTE: Cocer en cocotera de mantequilla cascando el huevo dentro con sal fina por encima. Añadir alguna salsa que cubra la yema del huevo. Hornear 8 minutos a fuego fuerte. Se le suele dar el nombre de la salsa que lo acompaña(bearnesa, holandesa...).

11.- HUEVOS MOYET: Misma cocción que para los huevos duros, dejándoles cocer 5 minutos, procurando que la yema quede prácticamente dura. Partir al medio y servir tapándolo con salsas derivadas de la española.

12.- HUEVOS AL HORNO: Sobre fondo de patatas fritas como para tortilla, cascar dos huevos por persona, añadir sal y pimentón. Hornear hasta que la clara esté cuajada.

13.- HUEVOS REVUELTOS: Colocar en una sartén con un película de aceite y mantequilla a partes iguales. Cocer 3 huevos por persona y remover con tenedor o cuchara hasta que queden cuajados al gusto.

- a) Revuelto con setas y gambas: Saltear en aceite y mantequilla con 1 cucharada de ajo picado fino, las setas. Añadir las gambas y dejar guisar suavemente, añadir los huevos c cascados y revolver hasta que cuajen.
- b) Revuelto con pollo guisado: Una vez guisado el pollo, deshuesado y cortado en trozos pequeños, añadir los huevos y revolver. Cuando comiencen a cuajar añadir 1 chorro de nata líquida y remover hasta que espese suficientemente.

Si utilizamos algún ingrediente precocinado debemos añadirlo cuando el revuelto esté prácticamente hecho.

LOS HUEVOS II PARTE. TIPOS DE HUEVOS

La composición de los diferentes tipos de huevos está formada por 12% de cáscara, 58% de clara o albúmina y un 30% de yema. Están sujetos por unos filamentos llamados chalaza, los cuales están en la parte más cóncava del huevo.

Las proteínas de la clara del huevo una vez batido se expanden formando pequeñas células de paredes elásticas que atrapan el aire que a su vez se expanden mucho más rápido si son sometidos al calor. Esto hace que también sea un agente con cierto rigor para la fermentación. Por el contrario, la yema tiene proteínas menos estables las cuales unen y espesan, las cuales al ser sometidas a calor excesivo se separan las moléculas de agua de las de grasa que al coagularse endurecen excesivamente.

A) TIPOS DE HUEVOS SEGÚN SU CATEGORÍA DENTRO DE LOS DE GALLINA:

1.- 1ª CATEGORÍA: 70gr de peso.

2.- 2ª CATEGORÍA: por debajo de los 65gr de peso.

Los huevos nos aportan una diversidad tremenda de usos en la cocina. Para montar claras utilizarlas a temperaturas ambiente para que al montarlas se expanden con mayor facilidad, procurar que no tengan nada de yema y si una pequeña cantidad de sal y de ácido (limón, vinagre...) que las hace más voluminosas y rígidas. Los huevos deben guardarse fuera del frigorífico en alacena o almacén fresco porque guardados en la nevera se humedecen las cáscaras permitiendo más fácilmente la penetración de bacteria.

Para usar un huevo con garantías sanitarias humedecer un paño en agua con unas gotas de lejía y limpiar la cáscara procurando no frotar con dicho paño.

B) TIPOS DE HUEVOS SEGÚN EL AVE:

1. HUEVO DE GALLINA: Tanto los huevos morenos como los blancos contienen el mismo valor nutritivo, elegir uno a otro es una cuestión de gusto personal. Es el huevo que más se consume en el mundo y a una gran escala comercial, el cual nos servirá como patrón para medir al resto de los huevos. Su peso medio es de unos 50gr. Se usa para cualquier plato o cocimiento.
2. HUEVO DE OCA: Su peso oscila entre 225gr y 300gr. El contenido interior es como 4 veces el de un huevo de gallina. Yema casi blanca con un sabor aceitoso debe usarse muy fresco y poco hecho.
3. HUEVO DE PATO: Contiene excesivas bacteria dañinas por su depositados en lugares sucios. Son actos para el consumo hervido unos 15 minutos. Yema de color naranja rojizo y la clara al cocerse se convierte d un color azul claro. Deben usarse muy frescos y nunca en crudo. Su peso es de unos 85 a 100gr.
- HUEVO MILENARIO: Huevos de pato crudos, conservados en un envuelto de cal, ceniza de pino y sal, a partes iguales, dejándolos entre 50 y 100 días. La cal hace un efecto de cocción lenta y corrosiva consiguiendo que el interior

del huevo adquiriera tonos azules, verdes, anaranjados... intensos donde el aspecto de ser un huevo como su nombre indica muy viejo y petrificado, de textura firme muy sabrosa con sabor a pescado azul. Son un manjar oriental cocinados sin cáscara en rodajas al vapor, hervidas en caldos,...

4. HUEVO DE FAISÁN O PERDIZ: De diferentes colores: blanco, amarillo o verde aceituna. Suelen servirse cocidos, para ensaladas o encurtidos o gelatinas o como entremeses. Hay que procurar consumirlo al segundo día de ser puestos por el ave, pues al tercer día comenzarían a ser maarrones.
5. HUEVO DE CODORNIZ: Huevos pequeños con un agradable sabor. Debajo de su fina cáscara les protege una membrana dura que dificulta la penetración del calor al ser cocidos. Ideales para escalfar acompañados de alguna salsa, cocidos como entremeses o hervidos ligeramente acompañados de pimientos aceites y vinagres.
6. HUEVO DE PINTADA: Color blanco jaspeado de unos 30 a 40gr de sabor muy delicado. Cocido entre 3 y 5 minutos, ideal para ensaladas.
7. HUEVO DE AVESTRUZ: Huevo voluminoso, su interior bastaría para alimentar a 4 personas. Entre 4 y 5Kg de peso, siendo unas 20 veces el tamaño de uno de gallina. Huevo usado para cocer acompañado de cremas o salsas o cocido en algún caldo al que le aportamos ácido (vinagre, limón) y bicarbonato para conseguir ablandar su cáscara durante el tiempo de cocción que suele ser de 1 hora. Es conveniente saber su procedencia pues al 10º día expuesto al sol o al calor empezará a incubarse.

TEMA 2: MANTEQUILLAS **COMPUESTAS**

Se preparan mezclando mantequilla fresca con sustancias alimenticias tales como carnes crudas, pescados, crustáceos, verduras, condimentos,..., triturados previamente en mortero y pasados por un tamiz fino.

La utilidad de dichas mantequillas es muy diversa; para determinar preparaciones de entremeses, para dar el toque una salsa, para hacer cocidas en caliente, para hacer una receta concreta y derretida para untar en pan de molde, trozos de pan,...

1.- MANTEQUILLA DE ANCHOAS: Majar en mortero 15 filetes de anchoa. Tamizar y mezclar con 200gr de mantequilla

2.- MANTEQUILLA DE AJO: 8 dientes de ajo, 5gr de sal y 300gr de mantequilla.

3.- MANTEQUILLA DE QUESO: 200gr de queso (roquefort,...) por 200gr de mantequilla

4.- MANTEQUILLA DE GAMBAS: 200gr de cola de gambas peladas por 200gr de mantequilla. Idéntica relación para mantequillas de otros crustáceos.

5.- MANTEQUILLAS DE ALMENDRAS: 100gr de almendra por 125gr de mantequilla.

6.- MANTEQUILLA DE FOIE-GRAS: Mezclar en un mortero 150gr de hígado de pato cocido por 150gr de mantequilla. Tamizar.

7.- MANTEQUILLA DE BERROS: En igual cantidad: perifollo, estragón, perejil, cebolleta y berros; pesando en total 300gr. Blanquear en agua hirviendo, refrescar y escurrir. Majar en mortero y tamizar. Mezclar con 125gr de mantequilla.

8.- MANTEQUILLA DE CARACOLES: 100gr de perejil picado finamente, 50gr de ajo machacado, 40gr de escalonia, 50gr de almendra, nuez moscada y un poco de pimienta. Machacar en mortero. Añadir 200gr de mantequilla reblandecida mezclando con 200gr de carne de caracol cocida y picada finamente.

9.- MANTEQUILLA BERCY: Reducir 1 vaso de vino blanco y añadir 1 escalonia picada finamente. Dejar enfriar. Añadir 100gr de mantequilla y mezclar. Añadir 250gr de tuétano blanqueado. El zumo de 1 limón.

10.- MANTEQUILLA MAITRE DE HOTEL: 250gr de mantequilla por 250gr de la siguiente medida a partes iguales: zumo de limón, perejil picado, escalonia, anchoas en salazón y estragón fresco.

Todas sirven para ligar salsas; añadiendo poco a poco y con varilla. Mantequillas como la de caracol o maitre de hotel se pondrán encima previamente congeladas.

TEMA 3: TERRINAS, PATÉS, TIMBALES Y TORTAS

A) TERRINAS:

1.- RELLENO PARA TERRINAS Y PATES: 400gr de falda de ternera (sustituible por otra carne), 400gr de carne magra (prima, solomillo, lomo, ...), 500gr de tocino fresco, 3 huevos, 30gr de la mezcla de especias al gusto y 1 vaso de tubo (200ml) de coñac o brandy.

Mezclar todos los ingredientes picando las carnes finalmente y a ser posible con un cuchillo procurando quitar el exceso de nervios que tenga la carne.

Para comprobar su sazónamiento, escaldar con un poco del relleno en agua hirviendo, sustituir la ternera por caza, ave o el animal utilizado en la terrina.

2.- TERRINA DE TERNERA: 1parte de relleno y la misma proporción de ternera, tocino blanco, jamón york y solomillo cortado todo en lonchas de unos 3cm de ancho de grosor, haciendo tiras lo más largas posibles. Sazonar con sal, pimienta, especias y coñac, dejándolo reposar 1 hora. Colocar en molde de pudding, una película de unos 2cm de relleno para terrinas, encima intercalar tiras de otros ingredientes colocándolas alternativamente; volver a poner relleno y colocar tiras encima hasta ligar el molde de pudding. Hornearemos en baño María a horno fuerte durante 1 hora y media. Fuera del horno poner una tapa que ajuste encima del molde colocando encima una pero que presione suficientemente la terrina.

3.- TERRINA DE HÍGADO DE PATO CON PICHÓN: Para el relleno usar 1medida de relleno de pichón y colocar en agua ligeramente templada y un hígado de pato entero. Dejar reposar durante al menos $\frac{3}{4}$ de hora. Forraremos el molde de pudding con láminas de tocino fresco. Rellenar hasta la mitad del molde con el relleno, colocar el hígado entero salpimentar y rociar con vino de Oporto o dulce. Tapar con el resto del relleno y acabar de cubrir con lonchas de tocino fresco. Obrar como en la receta anterior.

4.- TERRINA DE PAUL MERCIER: 1 pularda (gallina clueca con exceso de grasa) de 1,500 a 1,800Kg , $\frac{1}{2}$ kg de hígado de pato crudo macerado durante 1 hora en vino de Madeira u Oporto, 2 trufas enteras (unos 300gr entre las dos), unas 12 lonchas de tocino fresco, $\frac{1}{2}$ vaso de tubo de coñac, 1Kg de relleno para terrina, 4 hígados de ave, 1 huevo y unos 12 pimientos verdes.

Mezclaremos con el relleno los hígados de ave salteados y picados finamente. Añadir los pimientos verdes y el huevo entero. A parte, limpiar y deshuesar la pularda, estirar la carne en una mesa de trabajo limpiando el exceso de nervios y colocar en el medio a modo de relleno el foie (hígado de ave) y las trufas; envolver haciendo un rollo con la pularda y escoger un molde de pudding estrecho en el fondo y bastante más ancho en la boca. Colocar el rollo de pularda y cubrir con el resto del relleno y tapar con el tocino. Encima del tocino bordear una plancha de hojalbre de 4cm de espesor. Ponerlo al baño María a horno fuerte durante 1 hora y $\frac{1}{4}$.

5.- MOUSSE DE POLLO: Un pollo de 1,300gr asado entero en horno. Dejar enfriar, pelar y deshuesar. Triturarlo la carne y tamizar. A parte mezclar 6 claras a punto de nieve por $\frac{1}{2}$ l de nata montada. Mezclarlo con el pollo y colocar en molde de pudding o en moldes individuales de mousse ligeramente de mantequilla. El pollo es sustituible por otra carne o pescado. Al mezclar las claras y la nata hacerlo con cuchara de madera con cuidado de que no se bajen.

B) PATÉS:

1.- PATÉ DE TRUCHA: 1,400Kg de truchas, 4 huevos duros, 1 vaso de tubo de vino blanco, 100gr de mantequilla, 1 vaso de tubo de fumet de pescado concentrado, 3 escalonias y un chorro de coñac. Deshuesar la trucha limpiándola de la piel y hervir en agua con sal 2 minutos. Triturar, tamizar y mezclar con una reducción de vino blanco y fumet (reduciendo a la mitad). Añadir la mantequilla ligeramente desleída y 2 huevos duros tamizados. Colocar en un molde de pudding una vez mezclados todos los ingredientes. Cubrir el molde con papel de aluminio o tapadera y asar en horno fuerte una $\frac{1}{2}$ hora.

Trucha sustituible por otro pescado o hígado de cerdo y ternera, cambiando el vino blanco por vino dulce y el fumet por una demiglace.

2.- PATÉ DE AVE: 125gr de champiñones picados muy finos reducidos en 2 vasos de tubo de salsa al Madeira. Mezclar con 100gr de mantequilla y unos 400gr de hígados blanqueados con agua con sal y tamizados. Colocar en molde de pudding con tapa o con una pasta hojaldrada. Hornear unos 30 minutos a fuego fuerte. Champiñones sustituibles por pistachos, pimienta negra...

C) TIMBALES:

Timbales de setas: 1kg de setas (variadas o una única clase), 100gr de mantequilla, $\frac{1}{2}$ l de bechamel, 5 peras, $\frac{1}{2}$ l de nata, el zumo de $\frac{1}{2}$ limón, 1kg de carne picada (como para albóndigas). Saltear las setas picadas muy finamente. Añadir la carne y dejar cocer unos 10 minutos, añadir la nata y dejar hervir hasta que reduzca la salsa, mezclar fuera del fuego las 5 yemas de una en una con varilla., añadir la bechamel y después el zumo de limón, colocar encima de un fondo de hojaldre crudo 8 moldes individuales). Hornear a horno fuerte durante unos 40 minutos, servir en caliente.

El limón es muy importante ya que sostiene, para la seta preferiblemente usar la colmenilla aunque se puede usar cualquiera.

D) TORTAS:

2 fondos de pasta de hojaldre iguales. Encima de una de las masas de hojaldre colocar filetes de salmón ahumado, encima champiñones, carne de pechuga de pollo troceada y cebolla en juliana salteada con mantequilla. Cubrir con salsa suprema muy concentrada y fría. Tapar con la otra masa de hojaldre pinchada con tenedor o cuchillo para que no crezca. Hornear a fuego fuerte unos 25 minutos hasta que la masa esté hecha.

TEMA 4: GELATINAS

La gelatina se obtiene de la disolución de sustancias gelatinosas tales como morcillos, pies de ternera, de cerdos, cortezas de tocino, con ello conseguiremos gelatinas naturales. Existe otra gelatina en hoja o en polvo sacada de la desecación de las anteriores sustancias, su nombre habitual es cola de pescado.

1.- GELATINA NATURAL: $\frac{1}{4}$ kg de morcillo, $\frac{1}{4}$ de huesos de ternera, $\frac{1}{4}$ kg de huesos de rodilla a ser posible de buey, un pie de ternera, cortezas de lomo fresco, zanahoria, cebolla, puerro, laurel y 1 $\frac{1}{4}$ l de agua. Hacer lo mismo que para una española, dejándola dorar muy ligeramente añadiendo al agua una vez que haya rehogado suficientemente la verdura. Cocer durante al menos 3 horas a fuego lento. Colar la gelatina y dejar enfriar. De esta cantidad el resultado será aproximadamente de $\frac{1}{2}$ l de gelatina.

2.- GELATINA INDUSTRIAL: Poner a cocer 5l de un fondo (ave, carne, pescado según de que queramos hacer la gelatina). Añadir hojas verdes de puerro, 6 claras a punto de nieve, un vaso de tubo de vino dulce y otro vaso de coñac. Cocer a fuego fuerte. Una vez que hierva bajar al mínimo añadiendo 60gr de gelatina en polvo o 70gr de gelatina en hoja ablandada anteriormente en agua fría al menos durante 2 horas. Cocer una hora, colar y tamizar dejando enfriar hasta que tome cuerpo. Usos:

a) Para napar: Enfriar la gelatina en hielo o agua fría, moviéndola, una vez que toma cuerpo, napar ligeramente la pieza, que tendremos ya cocinada, colocada sobre una rejilla para recuperar el exceso de gelatina del napado.

b) Para moldear: Estirar la gelatina en lonchas dejando una película de unos 2 ó 3 cm de alto cortando con el corta pastas la gelatina una vez que se ha solidificado.

c) Para rellenar: Usar la gelatina caliente apartándola encima del relleno dejándola en el congelador 1 hora hasta que tome cuerpo.

PASTA CHAUD- FROID: 1 medida de 75gr de roux, $\frac{3}{4}$ l de caldo de ave, 3 hojas de gelatina de cola y un vaso de tubo de nata. Desleir el roux en el caldo de ave y nata como para bechamel, una vez ligado añadir las hojas de gelatina desleídas en agua fría. Mezclaremos con varilla fuera del fuego, colar y usar como la gelatina anterior.

TEMA 5: PEQUEÑAS SALSAS II

1.- SALSA DE NARANJA: Hervir de unos 6 a 7 minutos, $\frac{1}{2}$ l de limón con la monda de una naranja con agua que las cubra ligeramente. Color. A parte reducir Moscatel y Cointreau a partes iguales y añadir la infusión y dejar reducir a l mitad. Añadir el doble de demiglace (de pato, ave o lo que estemos cocinando) y el zumo de una naranja, reducir hasta que tome cuerpo la salsa. Para aves y patos.

2.- SALSA BORGONESA: Dorar con mantequilla una mire-poix de verduras, añadir unas lonchas de tocino cortadas en tacos finos, hoja de laurel, golpe de tomillo y pimienta triturada. Sofreír unos minutos a fuego lento. Añadir una cantidad abundante de vino tinto. Dejar reducir, añadir mantequilla y montar con varilla. Ideal para huevos y pescados al vino tinto.

3.- SALSA BRETONA: Dorar en mantequilla una chalota picada muy fina, añadir una cantidad de salsa española y la misma de tomate concassé y un majado de: ajo, perejil, laurel y tomillo. Dejar cocer unos 10 minutos y tamizar. Para rellenos de hortalizas, para cocer con ellas y de fondo de algún plato de legumbres secas.

4.- SALSA DE CEREZA. Reducir $\frac{1}{4}$ kg de cerezas sin hueso con un vaso de vino dulce u oporto. Añadir una corteza de naranja y una cucharada de jalea de grosella. Dejar hervir hasta que tome cuerpo, ligar con 1 golpe de nata (no mucho). Cerezas sustituibles por otra fruta, preferiblemente roja. Conviene combinar la fruta y la jalea de forma que una sea ligeramente ácida y otra dulce.

5.- SALSA DE CORZO: Reducir a la mitad $\frac{1}{2}$ vaso de vinagre, añadir el triple de demiglace y pimienta del molinillo. Dejar cocer a fuego fuerte hasta que tome cuerpo, ir añadiendo mantequilla mezclando con varilla y una vez tostada mantener caliente en baño María templado. Ideal para corzo, venado y caza mayor.

6.- SALSA GRAN MONTERO: Mezclar con una batidora 3 cucharadas de mermelada de frambuesa con 3 huevos añadiéndolos de uno a uno, añadir $\frac{1}{2}$ vaso de nata líquida, mezclar y trabar en baño María con el mismo montaje que para una holandesa con el doble de salsa de corzo (añadir la salsa sobre la de corzo ya en baño María). Para caza y carne roja.

7.- SALSA DE PIMIENTA: Saltear una chalota con mantequilla derretida. Añadir abundante pimienta del molinillo, una medida de demiglace, perejil cortado finamente, hacer una reducción de Oporto y golpe de nata líquida. Cocer fuertemente hasta que tome cuerpo y color encima de la pieza. Para solomillos a la plancha o entrecotes.

8.- SALSA AURORA: 1 medida de velouté e igual medida de tomate frito. Para pescados y carnes.

9.- SALSA VALOISE: 1 medida de bearnesa con la mitad de gelatina de carne, trabar al baño María, ideal para carnes poco hechas tipo chateaubriand y roast beaf.

10.- SALSAS DE ALCAPARRAS: Trabajar 40g de mantequilla derretida durante unos 10 minutos a fuego suave, añadir 1 vaso de tubo de agua caliente con sal, mezclar con batidora, añadir 4 yemas echándolas de una en una y trabando con la batidora, 4 cucharadas de nata líquida, dejar hervir y añadir 4 cucharadas de alcaparras picadas. Para todo tipo de pescados hervidos.

11.- SALSA VENECIANA: Reducir una cantidad de vinagre de estragón, añadir 2 escalonias picadas finamente, perejil picado, mantequilla y revolver. Añadir la misma cantidad de bechamel, hervir 5 minutos y tamizar, 5 hojas de espinacas picadas en juliana muy fina, mezclar a fuego vivo con golpes de mantequillas con varilla. Para pescados ya cocinados. Es conveniente montar la mantequilla justo antes de servir.

12.- SALSA AL VINO BLANCO: Mezclar $\frac{1}{2}$ l de velouté de pescado añadiéndole 3 yemas de huevo diluidas con fumet frío, mezclar con varilla, añadir la reducción de una copa de vino blanco. Mezclar con 500gr de holandesa. Para pescados gratinados al horno.

TEMA 6: SALSAS INGLESAS

A) CALIENTES:

1.- Salsa de arándanos: Cocer a fuego vivo 300gr de arándanos con 50gr de agua,, 25gr de mantequilla y 75gr de azúcar durante al menos ½ hora. Tamizar y añadir una reducción de vino dulce y la ½ del volumen de demi-glace, dejar cocer y servir a parte. Para patos asados, aves fritas y solomillos poco hechos.

2.- Salsa de mantequilla: Hervir ½ l de bechamel con perejil y ¼ l de nata agria (1/2 l de nata, el zumo de ½ limón, sal y pimienta). Ligar con golpes de mantequilla. Para costillas asadas o fritos

3.- Salsa de alcaparras: Salsa de mantequilla a la inglesa a la que añadimos dos cucharadas de alcaparras en vinagre enteras. Para cordero asado a la inglesa.

4.- Salsa para huevos: ½ l de bechamel mezclada con 4 huevos cocidos tamizados. Para napar huevos cocidos, poché

5.- Salsa de pan: Hervir en ½ l de leche unos 100gr de pan duro, añadir 1 chalota con un par de clavos pinchados y una cucharada de mantequilla. Hervir durante 15 minutos, triturar y colar.

6.- Salsa al perejil: Mezclar una medida de mantequilla a la inglesa con la ½ de la medida de una infusión hecha con tallos de perejil y vino espumoso. Servir encima de cabezas, patas o mollejas de ternera, aportar después perejil picado crudo.

7.- Salsa de manzanas: Hacer una mermelada con 2 manzanas, 50gr de azúcar, una pizca de canela en polvo, cocer a fuego suave hasta conseguir diluir toda la manzana. Para cualquier asado, cerdo o jabalí.

8.- Salsa reforma: Una cantidad de salsa diablo, añadir dos pepinillos picados muy finos, la clara de un huevo duro, 2 champiñones enteros, unos 20gr de trufa, 50gr de lenguas de vaca cocida, hervir todo junto hasta que tome cuerpo. Ideal para chuletas de lechazo o lomos de caza mayor.

9.- Salsa York Shire: Reducir un buen vaso de oporto, añadir la monda de ½ naranja sin lo blanco, cortado en juliana muy fina. Una cucharada de jalea o mermelada de grosella; pizca de pimienta negra, pizca de canela en polvo, el jugo de una naranja y el doble de cantidad de demiglace, reducir. Para patés, aves o jamón de cerdo; también para entrecotté o solomillos muy poco hechos y servida la salsa a parte.

B) FRÍAS:

1.- Salsa de rabanitos con nueces. Mezclar en batidora unos 100gr de rábanos, 150gr de nueces peladas, sal un acucharada de azúcar glass, unos 400gr de

miga, 100gr de nata líquida, una cucharada de zumo de limón. Triturar sobre todo y para cualquier ensalada.

2.- Salsa de Ravigote: Una medida de vinagre, dos medidas de aceite, alcaparras, perejil, estragón fresco, cebolleta, sal y pimienta. Picar todo muy fino, añadir una cuchara de mostaza y un huevo duro picado, mezclar con varilla efusivamente, para cualquier tipo de ensalada de manos, patas o morros de terneras cocidas.

3.- Salsa Remoulade: Una medida de mayonesa, ½ cucharada de mostaza, un majado de pepinillo, alcaparras, perejil y anchoas en salazón a partes iguales. Para roast beaf frío.

4.- Salsa Sueca: Unos 200gr de mermelada de manzana, una cucharada de mostaza, una cucharada de rábano rallado y el doble de mayonesa. Para decorar canapés de pan de molde o acompañamiento de ensaladas con anchoa o atún.

5.- Salsa Cumberland: 4 cucharadas de mermelada de grosella, misma cantidad de vino de oporto, dos cucharadas de escalonia picada muy finamente blanqueada en agua hirviendo y escurrida, la corteza de una naranja cortada en juliana y también blanqueada, una pieza de ralladura de limón y optativamente una cucharada pequeña de cayena, cucharada de mostaza y una cucharada de jengibre, mezclar todo junto y servir en frío.

6.- Salsas de Menta: 100gr de infusión de menta fresca añadir dos cucharadas de azúcar glass, una cucharada de vinagre y sal, hervir a fuego fuerte, servir en frío. Para corderos y carnes de buffete frío.

TEMA 7: GUARNICIONES

GUARNICIONES SIMPLES

La que consta de un sólo tipo de género que puede ser aplicado a distintas clases de alimentos (pescados, carnes, etc). Se distinguen:

- De Guarniciones de patata

- Fritas
 - Hervidas
 - Risoladas
 - Salteadas
 - En puré

- De arroz

- Blanco
 - Pilaw

- De pasta y elementos harinosos

- De hortalizas

- En ensalada
 - Fritas
 - Hervidas /rehogadas
 - Salteadas
 - En puré

GUARNICIONES DE PATATA

FRITAS

Se emplean para acompañar carnes a la parrilla, horno y sartén, huevos fritos, etc. Pueden ser de corte alargado (paja, cerilla, bastón, española, puente nuevo) o en rodajas (chip, rejilla, soufflé)

Para freír 2 Kg. de patatas a la española o 1/2 Kg. de patatas paja son necesarios 5 l de aceite.

Se pueden cocinar por dos métodos, solo freír (F), o pochar y dorar(P)

- **Alargadas**

Paja (F) Requiere mandolina. Recién lavadas, bien escurridas, en 2 o 3 tandas. Para fritos (especialmente empanados). Pueden freírse para varios días.

Cerilla (F) Requiere mandolina. Se fríen al momento de su uso. Para carnes a la parrilla

Bastón (F) o (P) Se fríen generalmente al momento de su consumo.

Española (P) Requiere cuadrado previo de la patata. Para huevos fritos a la española, carnes a la parrilla o sartén

Puente nuevo (P) para platos de carne de presentación esmerada

- **En rodajas**

Chip (F) Requiere mandolina. Se pueden hacer para varios días. Para aperitivo y carnes a la parrilla o asadas

Rejilla (F) Requiere mandolina. Se pueden hacer para varios días. Para carnes ala parrilla

Souflés (P) En lonchas de 3 mm de grosor. En el pochado (algo más intenso) se agita la sartén. Luego se pasa a otra sartén con aceite más caliente para que hinchen. El golpe final se da justo antes de su servicio. Para carnes a la parrilla o a la sartén de alta cocina. La patata debe ser regular, de gran calidad, no nueva ni húmeda, y sin señal de retoñamiento. Tras cortarla no debe lavarse, pero sí secarse.

HERVIDAS

Al vapor, propiamente dicho o sumergidas en agua (al natural o a la inglesa)

Pueden hervirse o cocerse con o sin piel, cortadas, torneadas o moldeadas

Para pescados fritos, a la molinera y hervidos, guisos de carnes troceadas y hortalizas hervidas.

Se cocinan para cada servicio o en el momento.

RISOLADAS

Torneadas o cortadas, cubrir de agua fría salada y dar un hervor (blanquear ligeramente), escurrir, terminarlas sobre placa o sartén, en el horno. Pueden espolvorearse con perejil picado. También pueden mojarse con fondo oscuro. Las que quedan fundentes se denominan "fondant". Para carnes asadas al horno, parrilla o sartén. Según su forma se distinguen:

· Avellana

Para aves y carnes, casi siempre formando parte de una guarnición compuesta

· Chateau

En forma de aceituna grande y alargada

· Patatas cocotte

La anterior torneada y cortada en cuatro porciones, a lo largo. Para carnes asadas al horno.

Cuando las patatas están cortadas de pequeño tamaño casi siempre forman parte de una guarnición compuesta, en platos de ave y carnes salteadas o a la sartén

SALTEADAS

· Panadera

Hervidas en su piel, enfriadas, peladas y cortadas en rodajas para saltearlas en grasa, dorándolas y espolvoreándolas con perejil y ajo.

EN PURÉ

Las patatas no deben ser muy húmedas. Se cocinarán a fuego lento y sin tapar, seguirá un escurrido perfecto y desecado. Tamizar posteriormente y trabajar inmediatamente, seleccionando la cantidad y calidad de los ingredientes adicionales.

En toda cocina debería haber siempre un puré parmentier preparado o en condiciones de hacerlo, ya que es un producto que se solicita con bastante frecuencia (niños, personas delicadas, etc.)

· Parmentier

(puré + mantequilla + leche + sazónamiento)

Los restos no pueden reutilizarse para lo mismo. Para carnes asadas o braseadas.

· **Duquesa**

(puré + mantequilla + yemas o huevos + sazón – sal, pimienta blanca, nuez moscada) Puede escudillarse con manga, se pintan con huevo y se doran en el horno. Para carnes asadas al horno, braseadas, a la parrilla o sartén. Permite una preelaboración casi total, lo que las hace apropiadas para una comida de gran número de comensales. Se emplea como base para otras mezclas, como las patatas Loreto, Delfín, y los Ñoquis. Otras aplicaciones del puré duquesa son la elaboración de figuras, rosetas, volovanes, etc.

· **Patatas Loreto y Delfín**

Puré duquesa + pasta choux + queso rallado, que se fríen en forma de bola o bastón. Para aves asadas, carnes asadas, braseadas y salteadas. El puré duquesa debe estar bien desecado y no debe haber mucho más del doble de puré que de pasta choux. Como zócalo, cubriendo total o parcialmente el fondo de una fuente, para después de dorarlo, colocar el plato encima, sirviéndole de realce además de guarnición. Como bordura, adornando el borde de la fuente. Para huevos y carnes. Muy empleado en banquetes.

GUARNICIONES DE ARROZ

Pilaw

Para huevos fritos, escalfados y mollets, ciertos pescados en salsa (esp. A la americana), chipirones o calamares en su tinta, carnes estofadas en salsa, esp. Blanquetas, carnes salteadas, aves con salsa blanca (pularda con salsa suprema), despojos cocinados en salsa (mollejas, hígado, riñones)

Blanco

Hervido en agua salada, refrescado, escurrido y de color perfectamente blanco. La proporción de agua será de 4 partes por 1 de arroz y deberá hervir al momento de incorporar el arroz, que deberá permanecer 15 minutos. Refrescar inmediatamente en agua fría y escurrir por completo. Adecuado para carta, se conserva varios días en cámara a 1-2°C, mejor cubierto. Se emplea al natural o rehogado con grasa. Se usa como guarnición en los mismos casos que el arroz pilaw.

También se emplea en sopas, cremas y potajes, como guarnición.

En general puede emplearse en cualquier comida, sustituyendo al pan, cosa habitual en los países orientales.

Guarniciones de pasta y elementos harinosos

Pastas italianas frescas o secas

Se incluyen los ñoquis. Acompañan a platos no caldosos (platos de carne de origen italiano – escalope milanesa, ossobucco, etc., y, en general, carnes en salsa, estofados o braseados, aves asadas, carnes a la sartén y como parte integrante de sopas, consomés y potajes.

GUARNICIONES DE HORTALIZAS

En ensalada

De hortalizas crudas: lechuga, tomate, apio, endibia, para carnes al horno o parrilla, frías o calientes.

De hortalizas cocinadas: patata, zanahoria, remolacha, alcachofa, espárrago, para huevos y pescados fríos, excepcionalmente carnes.

Fritas

Hortalizas de fruto: berenjenas, calabacín, pimiento, para carnes al horno, parrilla o sartén.

Hervidas/rehogadas

Hortalizas de hoja y semilla, principalmente: Judías, guisantes, espinacas, coliflor, alcachofas, para carnes a la parrilla, horno o sartén, estofadas y otras carnes en salsa

Salteadas

Hortalizas de fruto: Calabacín, berenjena, pimiento, limpias y troceadas, se cocinan con algo de grasa. Para platos de huevos y carnes

En puré

Patatas duquesa verdes (añadiendo puré de berros).

Para acompañar cerdo asado, pato o cualquier salchicha ahumada se mezclan 350 g. de puré de patatas cremoso y 50 g. de puré de manzana sin endulzar.

Una buena guarnición para la caza es una mezcla hecha con 1 parte de puré de manzana y 3 partes de puré de remolacha.

Hortalizas apropiadas para purés

<u>Hortaliza</u>	<u>Método</u>	<u>Condimentos</u>
Remolacha	Chino/pasapurés	Zumo y ralladura de naranja
Habas	Chino/pasapurés	Nata y tomillo fresco picado
Zanahorias	Chino/pasapurés	Mantequilla, nata agria o yogur, perejil fresco y cebollino
Coliflor	Pasapurés/batidora	Mantequilla, nata, ajo majado o nuez moscada
Apionabo	Chino/pasapurés	Leche o nata, mantequilla y nuez moscada
Puerros	Chino/pasapurés	Mantequilla y nata
Calabacines	Aplastar durante cocción	Nata y canela
Champiñón	Batidora	Mantequilla y ajo majado
Cebollas	Pasapurés/batidora	Mantequilla, nata fresca o yogur
Guisantes	Chino/pasapurés/batidora	Nata y menta o hierbabuena
Calabaza	Chino/pasapurés/maz o	Nata y canela
Patatas	Chino/pasapurés	Leche o nata, mantequilla, huevos y ajo o cebollino
Acederas	Pasapurés/batidora	Nata y mantequilla
Espinacas	Chino/pasapurés/maz o	Nata, mantequilla y ajo
Nabos	Chino/pasapurés/maz o	Mantequilla y nuez moscada

A) GUARNICIONES ESTANDARIZADAS:

La guarnición cumple un papel importante como acompañamiento del plato principal, antiguamente las guarniciones eran complicadas recetas que desvirtuaban dichos platos. Han debido modernizarse y modificarse para no hacerlas tan complejas y difíciles de digerir, buscando siempre que sirvan de acompañamiento y como compensación del ingrediente principal. Siguiendo una serie de normas podremos confeccionar nuestras guarniciones:

1. Al aportar dicha guarnición, el exceso de salsa o líquido no tiene que mezclarse con el plato principal.
2. No debe adulterar, por exceso de picante o sabores bruscos, el plato.
3. Deben tener cierta vistosidad y acompañar correctamente al ingrediente.
4. Cada plato deberá llevar para un menú de banquete dos guarniciones por plato y para la carta al menos tres guarniciones.

GUARNICIONES ESTANDARIZADAS:

1.- ALSACIANA: Tallarines salteados con aceite de ajo y perejil, filetes finos de trufa hervidos con salsa al Madeira, escalopes de hígado (a ser posible del animal del plato) salteado con mantequilla. Para aves, carnes de buey, tournedó (filetes de pechuga de pollo, perdiz o codorniz)

2.- ANDALUZA: Pimientos rojos asados rellenos de arroz blanco, rodajas de berenjena frita, medio tomate asado y salseado con demiglace. Para carnes de buey.

3.- ARLESIANA: Tomates provenzal: ½ tomate cubierto con un majado de ajo, perejil y pan rallado; hornear hasta que se crea una costra en el tomate. Berenjena fileteada muy fina, rebozada por harina y huevo y frita; rellenar y envolver con una anchoa. Arroz con menudillos al azafrán (bastante azafrán o colorante). Para aves asadas.

4.- CASERA: 5 ó 6 zanahorias risoladas (en forma de huevo) y glaseadas: saltear la zanahoria ya cocida con una cuchara de mantequilla, otra de azúcar glass y perejil, 100gr de tocino cortado en cuadrados, blanqueado en agua caliente y salteado en sartén caliente hasta que adquiera un tono tostado. Cuadrados de patata frita (mismo volumen que de tocino). Para guisos, rabo de buey y conejo.

5.- BORGONESE: 6 cebollas francesas glaseadas, champiñones cortados en cuartos salteados con tacos finos de tocino frito. Patatas avellana (hechas con el sacabocados) fritas. Para guisos fuertes con carnes de caza duras.

6.- CASTILLO: Vol-au-vents de hojaldre rellena de puré de patatas, salpicón de corazones de ave, lengua cocida, hígado de cerdo en juliana y mezclado con una bechamel ligera, 2 puntas de espárrago blanco envueltas en tocino fresco. Para lomos de cerdo o vaca.

7.- CHIPOLATA: Alcachofas cocidas salteadas con mantequilla y perejil. Cebollas francesas glaseadas con castañas, salchicha chipolata o blanca frita y troceada en dados (por ejemplo: una salchicha por plato) . para pechugas de ave rebozadas y fritas.

8.- CHOISY: Lechugas baby o pequeñas braseadas: lechuga hervida o guisada con una brunoise de verduras, tuétano triturado. Cortado en láminas gruesas y salteadas en escalonia. Endibia hervida y gratinada al horno con queso rallado. Para platos fuertes, guisos.

9.- FAVORITA: El hígado del ave empanado y frito, puntas de espárrago verde salteadas con mantequilla, pasta choux mezclada con trozos de trufa. Para cualquier tipo de ave; pechuga, muslo, alas...

10.- FINANCIERA: Albóndigas del ave o animal que estemos usando, champiñones salteados con mantequilla y zumo de limón, riñones de pollo u otra ave pequeña salteada con láminas de aceitunas y salsa de Madeira. Para carnes.

11.- FOX-TERRIER: Setas de cultivo a la parrilla o a la plancha con aceite de ajo y perejil, patatas cortadas en cucharas y hervida en salsa del ingrediente principal, trufa fresca laminada (unas 2 ó 3 láminas)

12.- FLAMENCA: Zanahorias y nabos risolados salteando con bacon y pasas, coles de bruselas cocidas y hervidas en salsa que acompaña al plato. Una masa only con sesos a partes iguales

13. JARDINERA: Zanahoria, nabos, guisantes, judías verdes y ramas de coliflor saltado todo junto y salseado con la salsa del asado.
Para todo tipo de carne asada.

14.- MACEDONIA: Misma guarnición que para la jardinería, salteada con jamón y tocino fresco. Para asados.

15.- MARIA LUISA. Fondos de alcachofa cocidos y rellenos con puré de champiñones, atado de puntas de espárrago verde con láminas de bacon y salteadas con una bechamel ligera, gambas salteadas en mantequilla de marisco. Ideal para mariscos cocidos o verduras combinadas con marisco.

16.- MARQUESA: Macarrones hervidos salteados con trufa y queso rallado. Huevo de codorniz escalfado salseando con suprema, tomate cherry rehogado por harina, huevo y frito.
Ideal para pescados.

17.- PIAMONTESA: Setas salteadas con mantequilla, espolvoreadas con queso y gratinadas, arroz piamontesa (arroz blanco mezclado con bacon, ajo frito y guisantes). Ideal para aves o solomillos; carnes blandas y tiernas.

18.- PORTUGUESA: Tomates rellenos de arroz blanco y horneados, láminas de calabaza rehogadas por harina y fritas. Arroz blanco napado con tomate frito. Para pescados a la brasa o parrillas mixtas.

19.- **PROVENZAL:** Tomates provenzal, champiñones salteados con ajo, perejil y pan rallado. Mitad de tomate fritos y mitad de jugo casero para la salsa. Para hortalizas rellenas.

20.- **RICHELIEU:** Tallarines rallados con queso, escalopes de hígado de oca o pato a la plancha. Las lechugas babys asadas con escalonia, cebolleta, ajo y perejil además de la salsa Madeira. Para todo tipo de carnes.

21.- **ROSSINI:** Champiñones fileteadas y salseados con mantequilla, lámina de hígado de pato crudo colocado encima de la pieza a servir, gratinado y salseado con salsa de Madeira y trufas fileteadas. Ravioli relleno de verduras también salseado con salsa al Madeira o trufas. Para todo tipo de carnes, sobre todo carnes nobles, no usadas.

22.- **SICILIANAS:** Tortelinis rellenos de carne, escalopes de molleja de ternera a la plancha con aceite de ajo y perejil . Guisantes cocidos, salteados con bechamel y queso rallado.
Para aves.

23.- **RENACIMIENTO:** Una farsa de ave con la que rellenamos champiñones blanqueados, guisantes a la francesa (guisantes cocidos rehogados con verduras y ligadas con nata líquida). Macarrones hervidos, mezclados con la salsa del plato. Para aves.

24.- **TOLOSANA:** Crestas de gallo, riñones de gallo, mollejas de gallo; todo cocido y salteado con verduras y demiglace de ave. Champiñones enteros y hervidos en los que hacemos dibujos en la parte superior con una puntilla y colocados después encima de la plancha caliente por la parte del dibujo. Arroz amarillo. Sobre todo para aves cocidas o rellenas de arroz, foie-gras.

EL ARROZ

ARROZ

El arroz es la base de la alimentación de millones de personas en nuestro planeta. Es un cereal rico en almidón, un hidrato de carbono con dos componentes: amilasa y amilo pectina. De acuerdo a la proporción de una y otra en el grano, será su menor o mayor tendencia a aglutinarse y esto será lo que vayamos a evitar o buscar según el plato que deseemos preparar.

Existen más de 700 variedades de arroz por lo que podemos encontrar libros especializados que dedican páginas y páginas a describir sus características y utilidades. Estas variedades se dividen principalmente en dos grupos:

Arroz de grano largo:

Es rico en amilasa que es difícil de disolverse en agua y esto lo hace ideal para los platos en los que queremos un arroz separado.

Para el simple arroz blanco como acompañamiento de platos o la tradicional paella española.

Algunas variedades son: el basmati, de origen indio muy aromático, el jasmine, de origen tailandés y con fragancia a jazmín, el carolina y el doble carolina, éstos últimos son los más comunes y conocidos como arroz blanco y blanco doble.

Arroz de grano corto:

Rico en amilopectina, que se disuelve fácilmente en agua, da como resultado un arroz más cremoso y aglutinado.

Se utiliza para risottos, croquetas y en la cocina china y japonesa ya que es más fácil de levantar con palitos.

Las variedades más conocidas son el arbóreo, carnaroli y viello-nanno.

Arroz integral Es el grano de arroz que conserva todavía parte de su cáscara o salvado con alto porcentaje de fibras y vitaminas, especialmente del grupo B, lo que lo hace el preferido de las personas que llevan dietas naturales.

Es más crujiente y de sabor que recuerda a la nuez.

Requiere mayor tiempo de cocción, aproximadamente unos 45 minutos en total.

Que es el arroz salvaje? Si bien no es una variedad de arroz realmente sino una hierba llamada "avena de agua", se suele consumir como tal mezclado con arroz blanco como elemento decorativo.

Se cocina igual que el arroz solo que demora unos minutos más. Si se compra suelto (y no en mezclas con arroz blanco) se recomienda hervirlo por separado y mezclar aproximadamente una cucharada por cada taza de arroz.

Cómo cocinar arroz?

Para hacer un arroz blanco hay muchas recetas, básicamente se calcula media taza por persona y que se utiliza el doble de agua que de arroz.

Las técnicas más difundidas son:

1.- Colocar el arroz junto con el agua en una cacerola (mejor si es de fondo grueso) y se lleva a ebullición a fuego fuerte, luego, se baja la llama, se sala y se deja cocinar durante unos 15 minutos. Se apaga el fuego, se tapa y se deja descansar 5 minutos más. Queda muy sabroso si se agrega al agua un chorrito de aceite de oliva.

2.- Calentar en una sartén aceite de oliva, luego colocar el arroz y sofreír unos segundos removiendo hasta que se ponga transparente, entonces se agrega el líquido hirviendo, se sala y se deja a fuego bajo durante 15 minutos, luego se apaga el fuego, se tapa y se deja reposar 5 minutos más hasta que se consuma todo el líquido.

Para variar el sabor, puedes utilizar caldo en lugar de agua y para hacerlo amarillo debes agregarle azafrán.

Para obtener arroz rosado utiliza agua de cocción de remolachas (betarragas).

Lavarlo o no lavarlo?

Aquí entramos en un mundo de discusiones, algunos cocineros consideran al lavado esencial y otros lo evitan siempre.

Hay varios puntos a considerar:

Si el arroz se compra envasado suele estar limpio y no es necesario lavarlo, pero si se compra fraccionado en algunas tiendas puede necesitar un lavado para quitarle restos de polvo.

Si queremos un arroz cremoso no lavarlo nunca.

El arroz glutinoso que se utiliza para preparar sushi (sticky rice), se debe enjuagar unos minutos antes de usar.

ARROZ Y CEREALES

Los cereales y las legumbres son casi con completa seguridad los primeros alimentos que el ser humano empezó a recolectar y cocinar y que, junto a otros vegetales, la pesca y la carne, producto de la caza, componían su dieta, alimentos que han acabado siendo básicos en la historia de la humanidad. Sin embargo, su importante presencia en la cocina fue dejada de lado por las nuevas corrientes de una cocina moderna y sofisticada que despreció durante años los sabores y productos más tradicionales, por considerarlos pobres y poco refinados.

Hoy, estos dones de la naturaleza recuperan su protagonismo de la mano de grandes cocineros que han sabido valorar sus cualidades creando platos dignos de gourmets y en los que gozan del papel que merecen.

El hombre primitivo fue primero nómada, pero en el momento en que empezaron a fijarse los primeros asentamientos de grupos, es cuando se inicia el cultivo racional de cereales, legumbres y verduras. Evidentemente constituían una garantía para subsistir en el caso de que la caza o la pesca fueran escasas.

Los cereales han constituido luego a lo largo de los siglos un elemento indispensable para sobrellevar los tiempos de hambruna. Las semillas podían almacenarse durante mucho tiempo y aunque el cultivo de las gramíneas suele ser duro y laborioso, la rentabilidad de las cosechas es abundante y los usos de cada cereal son muy diversos según la transformación a que sean sometidos.

Los cereales más conocidos son el trigo, el maíz, el arroz, el centeno, el mijo, el sorgo, el alforfón, la malta, la avena y la cebada.

Cereales: trigo, maíz y otros

La harina es la base de todo tipo de panes y aunque en la actualidad se usa para tal fin mayoritariamente la harina de trigo, también según las costumbres y las tradiciones se elaboran panes y masas panarias de otros cereales como el maíz o el centeno.

El trigo fue uno de los cultivos fundamentales en el Antiguo Egipto y de ahí su cultivo se extiende a todo el norte de África y los países mediterráneos. La diosa romana Ceres, la protectora de la agricultura, presta su nombre a las gramíneas en general y de ahí el nombre genérico de cereales.

La inmensa variedad de tipos de trigo garantiza además una producción masiva y con distintas calidades apta para múltiples aplicaciones y, hoy en día se cultiva en todo el mundo.

El maíz, originario de América fue cultivado por aztecas, mayas y toltecas y fueron los conquistadores europeos quienes lo llevaron a Europa y difundieron su cultivo.

Del maíz se aprovecha prácticamente todo. Se extrae harina y aceite, se destila para elaborar whisky y sirve para producir un determinado tipo de cerveza en África. Los copos de maíz y las palomitas son alimento y capricho de los niños y adolescentes en todo el mundo, especialmente en el ámbito anglosajón. Y también se utilizan partes de la planta para fabricar piensos y alimentar al ganado.

La cebada fue otro de los primeros cereales cultivados, conocido también en Egipto en

la más remota antigüedad, alrededor del año 6.000 a.c. Debido a su bajo contenido en gluten no es adecuado para elaborar pan por sí solo, pero en cambio, mezclado con trigo produce un pan de sabor muy agradable.

Pero su aplicación más importante está en la alimentación de los animales ya que es rico en vitaminas y minerales.

Capítulo aparte nos merece el cultivo de otro cereal básico en la alimentación humana, del que hablaremos más tarde.

Las legumbres

Judías, habas, garbanzos, lentejas y soja, son legumbres que pertenecen al grupo vegetal de las leguminosas. En Sudamérica no se les da el nombre de legumbres, sino que habitualmente suelen llamarlas granos.

Son plantas que producen una vaina dentro de la cual están las semillas. Estas vainas se abren espontáneamente y sueltan la semilla. Algunas se consumen cuando aún están verdes, como las judías y los guisantes y otras cuando están maduras como los garbanzos o las lentejas.

Las legumbres son ricas en proteínas y nos aportan hidratos de carbono y calorías.

También son ricas en fibra y reducen la absorción de los azúcares. Y además, son baratas y se cocinan con facilidad. Deben remojarse para ser cocinadas y al cocinarse absorben agua y aumentan unas dos veces de tamaño.

Las habas, fueron una de las primeras plantas cultivadas en Asia y Europa, son plantas silvestres, de semilla grande y fácil de secar y guardar y puede crecer en suelos pobres pero con una climatología adecuada, como la del Mediterráneo.

La judía blanca, con la que cocinamos las exquisitas y nutritivas fabadas, nos llegó de América central, allí se le da el nombre genérico de caraotas.

Empezaron a consumirse en Europa aún verdes, con la vaina. Pero pronto se pasó a consumirlas como hoy las conocemos.

Pero hay otras variedades de judías que se consumen en todo el mundo, como las pintas o las negras.



El plato por excelencia de la cocina española de las judías blancas es la succulenta “fabada” asturiana.

El garbanzo, fue conocido en la antigüedad en oriente medio y necesita un clima cálido para cultivarse ya que no soporta las heladas. Está presente en la cocina árabe y española, en África del norte y en Hispanoamérica. Tiene un alto contenido en carbohidratos.

Los callos, cocinados con garbanzos son muy apreciados en España y Venezuela.

Las lentejas son unas de las más antiguas legumbres conocidas, se conocían ya en oriente medio alrededor del año 6.000 a.c. Existen numerosas variedades y suelen ser de color marrón o verde. Se cultivan mayoritariamente en Egipto y el norte de África, el sur de Europa y en lugares de clima cálido.

Su valor nutritivo es muy alto, muy altas en proteínas y en carbohidratos, son ricas en hierro y fósforo.

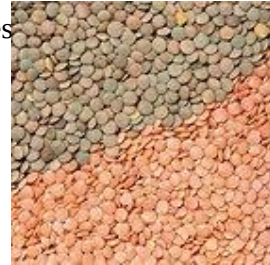
A diferencia de otras legumbres no deben remojarse antes de cocinarlas pero absorben mucha agua durante la cocción.

La soja, se cultiva en China preferentemente ya que su origen es de la zona norte de esa nación.

Su consumo se extendió por toda Asia y se asocia con la doctrina budista.

Llegó a Europa tardíamente, sobre el siglo XVIII y aún así su consumo sólo se ha generalizado en este continente gracias a la influencia de la gastronomía oriental y al peso de las dietas vegetarianas y naturista. La salsa de soja, producida por fermentación, es un claro ejemplo.

Su contenido en proteínas es alto, alrededor del 40%.



Notas de consumo

En general todas las legumbres deben ponerse en remojo antes de cocerlas, a excepción de las lentejas que sólo deben lavarse.

Las judías blancas y las lentejas deben cocinarse a partir de agua fría, mientras que los garbanzos se cocinan mejor si el agua ya está algo templada.

Hay que cocinarlas lentamente para que no pierdan la piel y la sal sólo debe añadirse cuando está prácticamente cocidas

Es aconsejable utilizar cucharas de madera para que no adquieran sabor metálico.

CAPITULO APARTE, EL ARROZ

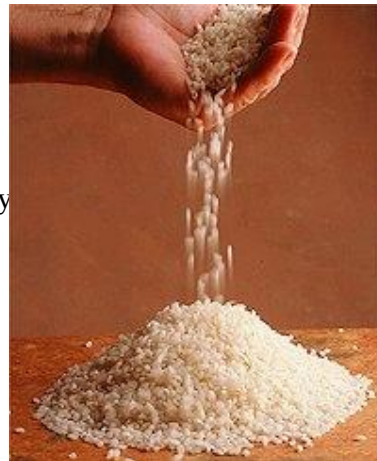
El arroz es el segundo cereal más consumido en el mundo y el que a lo largo de la historia ha convalidado el alimento base de la dieta de muchos países.

Como es ya conocido, el arroz procede de Asia, concretamente en China y su antigüedad se estima en 3.000 años a.C. De ahí pasó a la India y luego a Egipto y la cultura árabe lo trajo a Europa.

Pero no fue hasta el siglo XV en que su cultivo se implantó, especialmente en Italia que llegó a ser la primera productora del mundo de este cereal.

En España se cultiva en Valencia, en el Delta del Ebro (Tarragona), en las marismas del Guadalquivir, en Huesca y en las marismas del Ampurdán (Gerona).

Su cultivo precisa de mucha agua y esto hoy en día es un grave problema dados los grandes cambios climatológicos que producen grandes sequías.



Una panorámica del Delta del Ebro, la zona española que produce mayor cantidad de arroz. Al principio del verano los campos están completamente espigados esperando el momento de la siega que se produce a finales de agosto. Abajo, los campos inundados se cubren con una película de algas que actúan como reguladores térmicos.



Las plantaciones, deben ser llanas y bajas para retener el agua con que se las inunda. Esta agua debe renovarse constantemente y a la vez muy lentamente ya que no deben producirse cambios térmicos importantes. El nivel del agua embalsada en los campos se modifica durante la etapa de cultivo a recolección, entre los 20-30 cm hasta un mínimo de 5 cm nivel mínimo que permite que el terreno se seque y que puedan utilizarse máquinas cosechadoras. Estos niveles se varían a lo largo de la etapa de cultivo de acuerdo con las incidencias climatológicas o para retirar hierbas y algas perniciosas. Alrededor del mes de mayo, en los campos anegados despuntan las primeras espigas, es el momento de retirar las malas hierbas y comprobar si las espigas crecen sanas, esta es una labor que debe realizarse a mano de forma muy rigurosa, ya que malas hierbas y enfermedades se transmiten con rapidez de unos campos a otros. Este proceso se repetirá dos o tres veces más durante los meses de junio y julio, a medida que las espigas ganan altura. En agosto los campos están completamente espigados y llenos de grano, los tallos se inclinan por el peso y una gama de tonos que van desde los verdes amarronados a los amarillos claros indican las distintas variedades de arroz y sus niveles de maduración. La recolección se inicia a finales de agosto y puede prolongarse hasta octubre en función del clima de la zona y de las variedades cultivadas. La recolección es un proceso que debe efectuarse con la mayor velocidad, ya que a partir del momento de la siega, las espigas de arroz se secan con rapidez y las vainas que contienen los granos son frágiles y se rompen perdiéndose así su contenido. Así pues es importante que una vez segados los campos pasen inmediatamente a las plantas procesadoras.



Una plantación de arroz poco antes de la cosecha en la que se aprecian distintas tonalidades que van del verde al amarillo, según el grado de maduración del arroz y del tipo plantado. En la fotografía inferior, en primer plano un campo ya segado.

En las plantas procesadoras, el arroz se limpia de impurezas, se extrae un porcentaje de humedad de alrededor de un 12% y se dejar reposar en silos para su



secado.

Luego se descascarilla, a excepción del integral, y se refina para obtener los distintos tipos de arroz que se clasifican en arroz entero y partido. El arroz partido y los de calidades inferiores se destinan a la fabricación de harinas, bebidas en polvo, cereales, espesantes o como compuestos para piensos. El arroz entero se refina y se obtiene el arroz blanco para el consumo humano, a partir de ahí solo resta el envasado y la expedición del arroz a los mercados.

El arroz en la cocina

Existen muchas variantes de arroz dependiendo de su tamaño y de la cantidad de amilasa que contiene, que es el elemento que le da mayor o menor viscosidad. Si tiene menos de un 20% se pega al cocerse.

El arroz se compone de un 80% de almidón, 7% de proteína, 1% de grasa, 1,5% de minerales y gran cantidad de vitamina B.



Los tipos más comunes de arroz son el arroz redondo o semilargo, de los que en España se cultivan mayoritariamente el Senia y el Bahía. Tienen un tiempo de cocción de unos 18 minutos. También se cultiva aún de forma minoritaria el llamado “bomba” redondo y de gran calidad pero de muy delicado cultivo, del que hablaremos más adelante.

El arroz largo tiene un tiempo de cocción de 15 minutos.

El arroz del tipo basmati, oriundo del Himalaya es de grano muy largo y muy blanco y un ligero aroma a nuez. Su tiempo de cocción es de unos 9-10 minutos.

El punto de cocción del arroz es el tema más delicado. Cuando está en el fuego ha de hervir permanentemente para evitar que el grano se reblandezca en exceso y se pegue. Cada tipo de arroz absorbe distinta cantidad de agua en función del mayor o menor contenido de almidón en el mismo y también influye la edad del arroz. Un arroz recién recolectado se cuece antes y absorbe menos agua que el arroz viejo de la misma variedad.

Es conveniente que la cazuela donde se cuece esté ya caliente antes de echar el arroz y que el líquido con el que lo mojemos, sea caldo o agua, este hirviendo. De esta manera la cocción no se detendrá en ningún momento.

En España, las recetas de cocina relacionadas con el arroz se remontan al siglo XVI, en libro del cocinero Rupert de Nola, en el que aparece las recetas del “Arroz en cazuela al horno”, “Arroz con caldo de carne”, “De manjar blanco” y el postre “De genestada”.

La cocina del arroz goza de gran predicamento en todo el mundo aunque es en Asia donde es mayor el consumo. Las regiones mediterráneas y algunos países hispanoamericanos, como Venezuela, son también grandes consumidores.

El arroz “bomba” del Delta del Ebro

Uno de los arroces más apreciados por los cocineros de mayor prestigio internacionalmente es el arroz denominado “bomba”. Las razones son muchas y muy importantes. Su composición y su reacción a la cocción garantizan el éxito de cualquier plato en todas las circunstancias.

Su grano es pequeño y redondeado, de ahí el nombre de “bomba”, pero triplica su volumen una vez cocido.

La mayor parte de los arroces que se comercializan, son una mezcla de dos o tres tipos

de arroz de similar calidad, pero esta mezcla significa que el tiempo de cocción no es siempre el mismo ya que dependerá de la proporción en que cada tipo de arroz esté en la mezcla. Esto no ocurre con el “bomba” ya que se envasa sin ningún tipo de mezcla. El cultivo de este arroz es arduo y complejo y su producción es de las menos elevadas entre todos los tipos de arroces, esto provoca que se comercialice a un precio alto y que no existan muchas plantaciones.

En España existe una zona en la que se cultiva en una gran plantación de arrozales situada en el Delta del Ebro cerca de la población de Sant Jaume d’Enveja, propiedad de la familia de Joan Trías, quienes también cultivan y comercializan otros tipos de arroz. La inquietud de la familia y su interés por la buena gastronomía les llevaron hace algunos años a destinar una parte de los terrenos de cultivo al arroz “bomba”.

La selección de los granos que se utilizarán para la plantación es rigurosísima con continuos análisis cualitativos que garanticen su absoluta pureza y la ausencia de enfermedades o defectos. Para conseguir el plantel necesario para cultivar un campo se plantan en cuadros de terreno un centenar de semillas seleccionadas, cada una de las cuales, en la siguiente cosecha, dará origen a un nuevo plantel y así sucesivamente, de cosecha en cosecha, a modo de pirámide invertida, hasta conseguir un plantación que pueda ser ya recolectada para el consumo. Esta es la única forma de mantener la pureza de esta especie.

Una vez plantado el arroz, existe un riguroso control para evitar que otros tipos plantados en zonas colindantes se mezclen con el “bomba”, por lo que de manera manual, de tiempo en tiempo se revisa la plantación y se expurgan las espigas que no pertenecen al tipo bomba.

La climatología es también un gran factor de riesgo para el bomba. La espiga es de las más frágiles y la cáscara que envuelve al grano, una vez maduro, se desprende con mucha facilidad con lo que se puede perder parte de la producción sólo en el momento de la recolección. Esta fragilidad lo hace también muy sensible a los vientos o las lluvias excesivas próximas a la recolecta. Es por lo tanto vital elegir el momento adecuado para la recolección.

La posterior transformación del bomba se realiza también de forma exclusiva. La mayor parte de los cultivadores de arroz de la zona del Delta del Ebro procesan su producción y la envasan en una planta procesadora en régimen de cooperativa.

Para manipular el arroz “bomba” se elige un momento en el que no se está procesando ninguna otra variedad y todas las instalaciones se destinan únicamente a procesar el arroz “bomba”. De esta forma se sigue garantizando su absoluta pureza. Naturalmente, todos estos condicionantes implican que el precio de comercialización es alto.

A pesar de ello es muy apreciado en las grandes cocinas ya que al garantizarse los puntos exactos de cocción se gestiona mucho mejor el orden de trabajos para elaborar cada plato.

Cualquier ingrediente puede combinarse con arroz, pero en especial con el arroz “bomba” que, incluso cocinado simplemente con un poco de ajo para aromatizarlo y un poco de buen aceite de oliva es un manjar exquisito.

El arroz “bomba” es un producto de alta calidad, uno de los cereales con la garantía de una producción y manipulación cuidada y exquisita y con una producción limitada lo que provoca que según la demanda algunos años, a principios del verano, antes de la nueva recolección ya no pueda encontrarse en el mercado.

En particular, el arroz “bomba Illa de Riu” es el sueño de una familia enamorada de la tierra y de sus frutos, que ha atesorado la experiencia ancestral de las raíces campesinas y ha sabido evolucionar e incorporar los avances tecnológicos y la investigación para conseguir un producto óptimo, destinado a las cocinas gourmet.

TEMA 8: HORTALIZAS

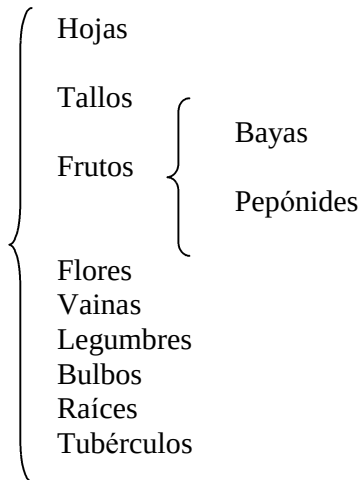
HORTALIZAS

I) CLASIFICACIÓN

Las hortalizas admiten varias clasificaciones:

- { 1. Según su parte comestible
- { 2. Según su calidad
- { 3. Según su temporada

1. Parte comestible



Hortalizas de hoja verde

Las hortalizas de hoja, como la espinaca, la acelga o la lechuga, poseen contenidos importantes en carotenos. Algunas se pueden comer crudas, resultando aptas para la preparación de ensaladas, mientras que otras es necesario comerlas hervidas.

Las vainas

Aunque pertenecen a la familia de las leguminosas, los guisantes, judías y habas, por su forma de cultivo y consumo se incluyen normalmente entre las hortalizas. Se consumen frescas o secas

Aun siendo más duraderas que las hojas verdes se comercializan tanto frescas como conservadas, adaptándose muy bien al enlatado y al congelado (aguanta en buen estado más tiempo que otras), aunque pierden cualidades nutritivas y algo de color, por lo que se suelen añadir colorantes.

Tallos y peciolo foliares

En este grupo se aprovecha el brote joven o peciolo foliar de hojas jóvenes, por lo que sus temporadas son cortas y su conservación difícil. De gran sabor, pero escaso valor nutritivo. La normativa de calidad tiene un apartado específico para espárragos y apio, que además de las características mínimas, añade que no pueden estar huecos, rajados, pelados o rotos, y señala como debe ser el corte.

Inflorescencias (flores)

En algunas hortalizas, como las alcachofas, la coliflor o el brécol, la parte comestible está formada por la flor. Para cocerlas será conveniente eliminar las hojas protectoras externas, pues resultarían muy duras. Al igual que en el resto, su aporte calórico es muy bajo.

Hortalizas de fruto

Según la norma de calidad deben estar provistas de pedúnculo, excepto tomate y pepino, y en el caso de la berenjena también el cáliz. En general las semillas no deben estar muy desarrolladas o duras.

Se incluye en este grupo el aguacate, fruto tropical (*Persea americana* Mill), que se emplea como hortaliza (guacamole, relleno de marisco, en cremas), y mejora la textura de los batidos.

Frutos en baya

Poseen una estructura carnosa (pericarpo), rodeando las semillas, situadas en carpelos. Las berenjenas, pimientos y tomates constituyen hortalizas muy apreciadas dentro de la alimentación. En general, poseen un elevado contenido en agua y en vitamina C, por lo que resultan indicados en los regímenes de adelgazamiento. Además presentan la ventaja de adaptarse a infinidad de preparaciones culinarias.

Frutos en peponide

Su pericarpo es más compacto. Las hortalizas de este grupo, con excepción de los pepinos que se ingieren crudos, se pueden comer crudas o cocidas. Suelen tener un sabor bastante insípido, por lo que se prestan bien a rellenos con otros alimentos. Su valor nutritivo es bastante bajo, pues las vitaminas se pierden al pelarlos o durante el cocinado.

Los bulbos

Son tallos subterráneos, engrosados o no, de color blanco, debido a la ausencia de clorofila, con o sin tonalidades (amarillento, morado).

Su sabor es picante y fuerte, a pesar de ello son condimentos muy importantes. Se conservan bien en lugar fresco y seco, mientras se mantengan sus cubiertas exteriores.

Raíces comestibles

Son raíces engrosadas. Muchas de estas raíces se suelen comer crudas en ensaladas, por lo que su valor nutritivo no disminuye.

Tubérculos

Son engrosamientos de los tallos de las raíces. Acumulan especialmente almidón. Son de los productos más importantes como base de la alimentación humana, por su contenido energético y en glúcidos, e interesante aporte de vitaminas y minerales

2. Parte comestible

Categoría Extra

Son los de calidad superior con las características propias de la variedad en cuanto a forma, color. Exentos de cualquier defecto.

Categoría I

Buena calidad, pudiendo tener ligeras deformaciones, decoloraciones o defectos.

Categoría II

Como los anteriores pero con las características mínimas definidas antes. Pueden tener algunos defectos

Categoría III

No pueden incluirse en categorías superiores, pero cumplen las características de la categoría II con mayores defectos.

Estas cuatro categorías se establecen según las características de presentación y calidad siguientes:

Calidad comercial

Para estar dentro de una de las categorías de calidad establecidas se establecen las condiciones mínimas del producto:

- Estar enteras: no se permiten piezas ni fragmentos
- Aspecto fresco: sin signos de marchitez
- Sanos: sin señales de podredumbre, ataque de parásitos, daños por granizo o heladas, defectos de coloración.
- Limpios: sin restos de tierra, abonos o residuos de tratamientos
- Exentos de sabores y/u olores extraños: deben eliminarse los productos almacenados en lugares poco cuidados que transmiten malos olores o sabores
- Exentos de humedad exterior anormal: siendo admisible la que se forma al sacar los productos de las cámaras frigoríficas.

El estado de madurez debe ser el suficiente para aguantar el transporte y manipulación, llegando a su destino en condiciones satisfactorias

El calibre se suele establecer por el diámetro máximo de la sección ecuatorial

Se admiten tolerancias de calidad y calibre para los productos que dentro de una categoría no se ajusten a sus características indicadas

Presentación

La presentación se refiere a la homogeneidad de los productos en el envase y el acondicionamiento que debe garantizar su protección y estado.

Las hortalizas se presentan en el mercado en estado natural, en forma unitaria o agrupadas en bolsas de red de plástico con un determinado peso (por ejemplo, 1 ó 2 Kg.) o en manojos (acelgas, espinacas, espárragos, etc).

Las hortalizas y verduras deben presentarse en el mercado enteras, con aspecto firme, sanas, exentas de podredumbre o alteraciones, limpias, con suficiente grado de desarrollo y sin texturas fibrosas o leñosas.

Los productos elaborados se presentan en latas de hojalata o en frascos de cristal, que incluyen las diferentes hortalizas aisladas o en forma de mezcla de verduras. Estas reciben los nombres de menestra o verdura para sopa, sopa juliana, verdura para paella, macedonia de verduras, etc. Esta mezcla de verduras, además de envasadas con líquido de cobertura compuesto esencialmente de agua y sal, se puede presentar deshidratada y congelada.

Para envasar las verduras y hortalizas en estado natural se utilizan cajas de madera de distintas especies vegetales o sacos de fibra artificial. Así se presentan en las fruterías, en las que se venden éstos productos al público.

En el caso de productos elaborados, los envases serán de los materiales autorizados, entre los que se encuentran principalmente los de hojalata electrolítica o estañado en caliente, cuyas superficies libres destinadas a estar en contacto con los alimentos, tengan el estaño necesario, según la naturaleza del producto que han de contener. También se utiliza vidrio ordinario o especial, cuyo contenido en óxido de plomo sea inferior al 24 por ciento.

Las hortalizas destinadas para el consumo en fresco o a procesos industrializados de desecación o deshidratación, congelación y elaboración de conservas, han de reunir las siguientes condiciones:

- Estarán recién recolectadas o en perfectas condiciones de conservación, desprovistas de humedad exterior anormal y sin olores ni sabores extraños.
- Han de estar exentas de lesiones o traumatismos de origen físico o mecánico que afecten a su presentación o apariencia.
- Exentas de artrópodos, gusanos, moluscos y de partes o excrementos de cualquiera de ellos.

- Libres de enfermedades.
- Sin partes marchitas, ni materias extrañas adheridas a su superficie.
- Estarán exentas de agentes microbianos patógenos.
- No han de tener impurezas de pesticidas en proporción superior a los límites de tolerancia.
- Se establece que cada envase o unidad de embalaje deberá llevar en caracteres legibles, indelebles, visibles desde el exterior y agrupados en un mismo lado, las siguientes indicaciones:

Identificación: envasador y/o expedidor

Naturaleza del producto: especificando tipo o variedad si es preciso

Origen del producto: país, y en su caso, zona de producción o de denominación nacional, regional o local.

Características comerciales

categoría

calibre (en su caso)

peso o número de piezas o manojos (según producto)

Marca oficial de control: facultativa

Características particulares

3. Estación o temporada

Esta clasificación divide las hortalizas según la estación en la que alcanzan la plenitud de calidad y producción. Hoy en día los modernos métodos de cultivo unidos a la diversidad climatológica española, han conseguido que hortalizas antes estacionales estén presentes en el mercado la mayor parte del año.

Esto repercute, naturalmente en el precio y en la calidad. Por ello, las divisiones de primavera, verano, otoño e invierno se refieren a la estación climatológica y no a las fechas reales.

La buena calidad (organoléptica) se refleja en varios aspectos: estación, recolección, madurez y estado de conservación.

Primavera

Lechugas, berros, habas, espárragos, espinacas, zanahorias, patatas nuevas, guisantes, remolachas y alcachofas.

Verano

Pepino, tomate, berenjena, pimiento, calabacín y judías verdes.

Invierno

Acelgas, apio, escarola, cardo, endibias, coles (incluida coliflor, coles de Bruselas, brécol), nabo, calabaza, hongos (champiñón, setas y trufas)

J) CARACTERÍSTICAS

RAÍCES Y TUBÉRCULOS

Nabo

Su consumo se reduce a la preparación de caldos y algunas guarniciones. Deben adquirirse muy blancos y pesados en relación a su tamaño.

Patata

Es un producto tan habitual que ha merecido capítulo aparte en esta sección.

Puerro

La temporada va de octubre a abril, pero se encuentra en el mercado durante todo el año. Se emplea en muchas recetas, ya sea como ingrediente principal, combinado con la cebolla o sustituyéndola.

Rábano

Su mejor momento es de abril a septiembre. En España suele utilizarse crudo, pelado en forma de flor, como entremés. Rallado sirve para hacer una salsa fuerte y sabrosa que acompaña a las carnes.

Remolacha

Existen varios tipos, pero la que se consume habitualmente es la roja. Se encuentra en el mercado todo el año. Necesita una cocción prolongada, por lo que se suele adquirir ya cocida y enlatada o envasada al vacío. Se debe cocer con los tallos, para que no se desangre por el corte y pierda color. Resulta más sabrosa asada, porque las cocidas dejan parte de su sabor en el líquido de cocción.

Zanahoria

Las mejores son las que se cultivan en mayo y junio, pequeñas y muy tiernas, ideales para tomar crudas. A partir de invierno son más gruesas y precisan cocción. Se utilizan en los refritos de muchos platos y en los estofados, marinados y caldos. Sirven como guarnición, para hacer purés e incluso se hacen pasteles dulces de zanahorias.

HOJAS Y HERBÁCEAS

Acelga

Pertenece a la familia de las espinacas. Se consume principalmente en primavera y otoño. Se prepara hervida y rehogada, en guisos o como ingrediente del potaje. Las

pencas se pueden rebozar y freír solas o rellenas, y servir tal cual o con una salsa rubia y gratinadas.

Borraja

Verdura muy fina de las que se consumen, principalmente los tallos. Estos van recubiertos de unos pelillos que deben retirarse antes de cocerlos, lo que se consigue fácilmente frotándolos con un estropajo destinado exclusivamente para este uso o con las manos cubiertas con guantes de goma. Se pueden adquirir los tallos de borraja limpios y troceados en bolsas de celofán y también cocidos al natural -envasados en tarros de cristal-, que resultan excelentes. Si los tallos de borraja son frescos, se preparan cocidos y rehogados después, en salsa o en menestra.

Brécol o Brócoli

Pertenece a la misma familia que la coliflor, pero tiene un sabor más suave y color verde. La variedad más fina se encuentra en el mercado de julio a septiembre. Admite las mismas preparaciones que la coliflor.

Cardo

Es un pariente silvestre de la alcachofa. La variedad cultivada alcanza su mejor momento en el mes de diciembre, por lo que tradicionalmente se toma en Navidad. Se encuentra en el mercado en forma de grandes pencas. Resulta excelente gratinado con besamel o en salsa rubia con almendras, nueces o avellanas. En la cocina moderna se prepara con almejas.

Coles de Bruselas

Son una variedad enana de las coles. Su temporada va de octubre a marzo. Se pueden tomar cocidas y aliñadas con aceite, o salteadas después con ajo o cebolla y jamón. Constituyen una excelente guarnición para el rosbif.

Coliflor

Se puede adquirir en el mercado durante todo el año, aunque su mejor momento es de enero a mayo. Resulta estupenda cocida y en ajada, o gratinada con besamel y queso. También se toma cocida y aliñada o con mayonesa.

Endibia

Se trata de una hortaliza que crece en las raíces de la achicoria, en sitios cálidos sin luz. Se encuentra en el mercado todo el año. No tiene ninguna relación ni con la lechuga ni con la escarola. Se toma en ensalada o cocida.

Espinaca

Es famosa por su alto contenido en hierro. Tiene dos temporadas: de febrero a mayo y de septiembre a noviembre. Los brotes tiernos resultan perfectos para ensalada, mientras

que las hojas más grandes se toman cocidas. Como esta verdura suelta mucha agua, es suficiente lavarla y, sin escurrirla demasiado, ponerla a cocer.

Grelo

Verdura de invierno cuyo consumo se circunscribe mayoritariamente a Galicia. Se utiliza en famosos platos de la gastronomía gallega, como el lacón con grelos o el caldo gallego.

Lombarda

Pertenece a la familia de las coles y, al igual que el repollo, es una verdura de invierno con muchas vitaminas, aunque algo indigesta debido a la celulosa que contiene. Se prepara cocida y rehogada o estofada con cebolla y manzanas.

FRUTOS, VAINAS Y SEMILLAS

Alcachofa

La temporada es de marzo a noviembre. Tiene hojas apretadas y duras, de las que hay que eliminar una buena parte antes de cocerla. Se consumen cocidas y rehogadas, rellenas, en puré y en salsa. Las que son muy jóvenes se pueden preparar cortadas en láminas finas y fritas, salteadas o a la plancha.

Berenjena

Las mejores tienen forma de pera y se encuentran en el mercado en mayo y junio, aunque la temporada se prolonga hasta principios de otoño. Resulta muy bien asada, rellena, rebozada, frita y en crema. Da una melosidad exquisita a las menestras y es una guarnición perfecta.

Calabacín

Aunque se puede adquirir durante todo el año, es una verdura de verano. El pisto y la crema son las recetas más emblemáticas. Se usa mucho como guarnición.

Calabaza

Es una verdura de invierno que se emplea principalmente para preparar caldos, cremas y purés, a los que aporta cremosidad. La nuez moscada y la pimienta realzan su sabor.

Tirabeques

Son una variedad de guisantes que se cultiva para consumir con la vaina. Se preparan como cualquier receta de guisantes.

Espárragos

La temporada va de abril a junio. Hay ejemplares blancos y verdes, según se hayan cultivado bajo tierra o al aire. Los espárragos silvestres, llamados trigueros, son verdes, finos y con un sabor ligeramente amargo. Si son de buena calidad, se sirven cocidos y tibios. También se pueden emplear en menestras y revueltos.

Guisantes

La temporada discurre de mayo a julio. Deben elegirse muy frescos, ya que los viejos resultan harinosos. Cuando son de buena calidad no precisan más compañía que una cucharada de aceite o una bolita de mantequilla.

Habas

Su mejor momento es a principios de año y durante el mes de junio. Las más tiernas se pueden cocer con vaina. Se preparan rehogadas con cebolla y jamón, con butifarra, en menestra, en tortilla...

Judías Verdes

Su temporada natural va de mayo a octubre, aunque se encuentran en el mercado durante todo el año. Se preparan hervidas, rehogadas, en menestra, gratinadas con besamel, en crema...

Pepino

Se trata de una verdura típica del verano -en esta época está en su mejor momento-, aunque su temporada va de marzo a octubre. Se prepara relleno, en ensaladas y cremas frías, y es un ingrediente indispensable del gazpacho andaluz.

Pimiento

Existen muchas variedades. Los verdes son los que no han madurado todavía. Los rojos, antes de su maduración, fueron verdes. Los amarillos o gallos son más comunes en Levante. Se encuentran todo el año en el mercado. A cada preparación le conviene un pimiento diferente: los alargados y finos van bien para freír, y los carnosos para asar o rellenar.

Tomate

Necesita sol para madurar, por eso su mejor momento es a finales del verano. Los verdes, salvo los de una variedad especial procedente de México, resultan indigestos. Admiten multitud de preparaciones y su salsa es una de las más utilizadas en la cocina diaria.

BULBOS

Apio

Se consume en rama y en bulbo. En rama tiene su mejor momento de junio a noviembre, y en bulbo, de septiembre a marzo. Se utiliza en purés, sopas, cremas y ensaladas. Las ramas de apio deben pelarse con un cuchillo o con el pelapatatas para eliminar los hilos. Rellenas de crema de queso azul resultan un aperitivo estupendo.

Cebolla

Existen dos grupos importantes: la cebolla fresca o cebolleta, que se encuentra en el mercado durante la primavera, y la seca, que existe todo el año gracias a sus varias cosechas y distintas variedades. Es un ingrediente básico en la cocina española e interviene en la mayoría de los guisos. Las cebolletas se toman preferentemente en ensalada o asadas a la parrilla, formando parte de la popular escalibada.

Charlota

Pariente de la cebolla, tiene los mismos usos. Es un bulbo pequeño, cubierto de capas como la cebolla pero separado en dientes como los ajos. Tiene su mejor momento en otoño, pero se encuentra todo el año. Su sabor es una mezcla suave entre el ajo y la cebolla mezclados.

Hinojo

La temporada va de noviembre a mayo. Tiene un sabor ligeramente anisado. Se utilizan tanto el bulbo como las hojas. Los bulbos se preparan en purés, ensaladas, a la parrilla o salteados, y las hojas se emplean para aromatizar guisos.

C) TÉCNICAS DE COCINADO

Hervidas:

Se introducen las verduras -limpias y troceadas según la receta- en agua que hierva a borbotones, para que no se oscurezcan. En cuanto estén cocidas, se escurren inmediatamente sin dejarlas nunca en el agua sin hervir. Se refrescan al chorro del agua fría o se sumergen unos instantes en agua helada, poniéndolas enseguida a escurrir. Los **raíces** y los **tubérculos** se pueden hervir en agua fría. Conviene, aunque estén pelados, conservar la parte que les une a la planta, para que no se desangren, razón por la que a veces la zanahoria y la remolacha se quedan descoloridas. Las **hojas y herbáceas** se cuecen en agua hirviendo con sal. Las verdes a fuego vivo y destapadas, y las blancas a fuego más lento, para que no se deshagan, y tapadas. Al cardo es conveniente añadirle 1 cucharada de harina en el agua, para que salga más blanco. Los **espárragos** se cuecen atados en manojos, al vapor o en olla alta tapada, puestos de pie como si fueran flores en un florero, con el tallo sumergido en el agua hirviendo.

Al Vapor:

Este sistema conserva la mayor parte de los nutrientes además de realzar el sabor. Se precisa un recipiente perforado en el que se ponen las verduras y se coloca sobre otro que contiene agua hirviendo. Existen cazuelas especiales pero, en caso de emergencia, se puede utilizar un colador normal que encaje en una olla y ajustar la tapa de ésta para que el vapor no se escape.

Al Horno:

Las verduras se pueden asar con resultados excelentes. Se engrasan por fuera o se rocían con aceite. El horno debe estar entre 120 y 150 °C, y tardan en hacerse, según tamaño, unos 45-60 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando con unas pinzas largas. Esta técnica resulta muy adecuada para pimientos, cebollas, berenjenas, calabacines, ajos, puerros...

Estofadas:

Las verduras se cuecen en el propio jugo que van soltando, dentro de un recipiente tapado, a fuego muy lento. Es conveniente añadir algo de aceite antes de iniciar la cocción, y sazonarlas de forma que al estar hechas estén también aliñadas.

A la Parrilla:

Se ponen las verduras limpias y secas en la parrilla situada sobre las brasas, tanto más alejada cuanto más grandes sean, para que un calor más liviano dé lugar a que se hagan por dentro. Una vez asadas, se rocían con un hilillo de aceite de oliva y se espolvorean con unos granos de sal gorda.

Glaseadas:

Esta técnica se utiliza para abrillantar verduras y darles un aspecto más apetitoso. Las verduras, limpias y troceadas, se cubren con agua fría a la que se le añade 1 cucharada de azúcar, 1 de mantequilla y 1 de vinagre. Se lleva el agua a ebullición, se baja el fuego y, cuando las verduras estén tiernas, se termina el glaseado a fuego lento muy vivo y con la cazuela destapada, hasta que se evapore todo el líquido de cocción y se caramelicen un poco. Hay ocasiones en las que no interesa que las verduras se doren, en cuyo caso se evita el caramelizado.

Salteadas:

Son muchas las verduras que resultan riquísimas preparadas con esta técnica: los espárragos, las alcachofas, las berenjenas, el apio, las setas, el repollo, la coliflor, el brécol, los pimientos, los guisantes y los tirabeques. Una vez limpias y troceadas las verduras, se hacen saltar en la sartén con un poco de aceite sobre la llama viva. Es el método que se utiliza en la cocina china con el *wok*, recipiente similar a una sartén de asas con base cónica en el que, por su forma característica, el calor se mantiene por igual en el fondo y en las paredes. Así, los alimentos se hacen de modo uniforme con sólo mover el *wok*.

Fritas:

Si se dispone de freidora con termostato, se regula éste a 180 °C. Una vez limpias, peladas y troceadas, se fríen las verduras por tandas. Luego, se escurren sobre papel absorbente y se cubren con papel de aluminio, para que mantengan el calor hasta que se termine la fritura.

En el Microondas:

Es una manera moderna de estofar verduras sin pérdida de jugos. Se introducen tapadas, con unas gotas de aceite y sazonadas, al 100% de potencia durante una cuarta parte del tiempo que se emplearía en cazuela. Después, se debe consumir el exceso de líquido a fuego vivo durante unos minutos.

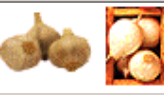
Rebozadas:

Hay que preparar una pasta con la consistencia de una papilla, en la que se mezclan harina, agua y levadura o cerveza y se envuelven las verduras en la masa antes de freírlas.

D) ESQUEMA DE ELECCIÓN Y PREPARACIÓN DE ALGUNAS VERDURAS

	Elección	Preparación
 Pimientos	Piel lisa; color franco; brillantes, erguidos y de pedúnculo fresco.	Cortar el pedúnculo, retirar las semillas y asarlos para quitarles la piel.
 Puerros	Bien verdes en la parte superior, no dañados, bulbo muy blanco y raíces enteras. Rechazar los que presenten las hojas recortadas o vacías, pues el bulbo estará blando.	Cortar las raíces. Hacer una incisión en la parte verde a lo largo, lavar en agua varias veces y descartar las hojas. Para platos de verdura pueden cocinarse atados en manojos.
 Rábanos	Negros : pesados. rosados o blancos : pesados pero pequeños. Tallos bien verdes y rígidos. Los grandes son más picantes.	Cortar los tallos y rasparlos muy ligeramente. Cortar las raíces y lavarlos en agua varias veces. Los tallos son muy sabrosos en sopas.
 Remolacha	Compactas y brillantes al corte.	Limpiarlas cepillándolas y cocerlas con la piel.
 Salsifi	Planta herbácea bienal, de las compuestas, de raíz fusiforme, blanca y tierna. Pesados, tallos frescos. Elegir sólo los que son bien blancos. Cuando son viejos se "oxidan".	Remojarlos antes de limpiarlos. Pelarlos. Lavarlos y cortarlos en trozos de unos 5 centímetros. Pueden hervirse en un blanco para verduras.
 Tomate	Lisos y redondos. Color rojo pedúnculo bien fresco. Rechazar los que estén dañados.	No pelar los que se prepararán en ensalada. Para pelarlos, sumergirlos en agua hirviendo unos segundos. Las pepitas y el jugo pueden emplearse en sopas.
 Zanahoria	Lisas y de color franco. Las tempranas y cortas son mejores.	Cepillar las nuevas. Raspar las demás. Lavarlas enteras.
 Verduras para ensaladas	Lechuga, escarola, achicoria, etc. Verdes en exterior; blancas por dentro. Rechazar las que no presenten hojas tiesas y aquellas a las que les hayan quitado las hojas exteriores.	Lavarlas primero enteras, luego hojas por hojas. Escurrirlas bien. Los tallos gruesos y las hojas verdes más duras se pueden emplear para sopas o ensaladas cocidas.

	Elección	Preparación
Coles de Bruselas	Deben ser bien verdes, redondas y lisas. Rechazar aquellas que presenten hojas amarillentas.	Cortar la base y lavarlas prolijamente en dos o tres aguas.
 Coliflor	Muy blancas y apretadas. Rechazar las que les han quitado hojas y parte de la inflorescencias.	Lavar entera y desprender los ramitos. Lavar entonces con agua avinagrada. Hendir el tallo en cruz.
 Guisantes y habas frescos	Vaina bien verde, lisa, tierna, llena de granos redondos, lisos y mas bien dulces. Las vainas blanquecinas o rugosas deben ser desechadas.	Desgranar sin lavar los granos. Desechar los que sean duros o sosos.
 Judías verdes	Color vivo y franco; lisas quebradizas y de corte neto, sin hilos.	Cortar los extremos retirando los hilos si los hubiera. Para conservar el color, hervir con el recipiente descubierto.
Endibias	Blancas, cortas y muy apretadas. Rechazar las largas, sucias o aquellas cuyo pie ha sido recortado.	Cortar ligeramente la base, sin tocar las hojas. Lavar rápidamente y cavar un cono en la base. Si se van a consumir crudas, limpiar las hojas, por dentro, pasándoles un trapo seco y limpio.
 Espinacas	Color verde franco. Hojas tiesas no dañadas. Las plantas jóvenes son más sabrosas.	Cortar sólo el extremo del tallo. Lavar varias veces.
 Nabos	Pesados, lisos, bien blancos, redondeados o largos. En primavera son mejores.	Pelar y lavar. Constituyen una deliciosa guarnición para el cordero y carnes grasas.
Pepinos	Color verde franco; brillantes y pesados. Los medianos son más sabrosos.	Pelar. Cortar en rodajas y dejar macerar.

	Elección	Preparación
Alcachofas	Color franco, hojas "cortantes", fondo bien desarrollado. Las hojas rotas en la base y blandas indican que el fondo está en mal estado.	Quitarles la base y arrancar las primeras hojas. Cortarlas con un cuchillo filoso, rociarlas con zumo de limón y cocerlas con un "blanco" para verduras.
 Apio (ramas)	Color franco y hojas erguidas. Desechar las hojas con mucha tierra.	Conservar solamente las partes tiernas de los tallos y lavarlas con cuidado. Los brotes tiernos pueden consumirse tiernos o en ensalada.
Apio (Raíz)	Blanco, pesado; hojas rígidas y bien verdes. Los livianos son fibrosos y huecos.	Pelar y lavar con agua avinagrada.
 Berenjenas	Piel lisa, tirante. Color uniforme y brillante. Pedúnculo fresco. Rechazar las blandas o hendidas.	Lavar bien y, si se desea, dejar macerar en sal para quitar el amargor. Escurrir bien antes de cocinar.
Berros	Muy verde. Hojas erguidas y quebradizas. Pocas raíces.	Lavar primero el manojo entero y luego hoja por hoja en agua con vinagre. Los tallos pueden emplearse para sopas.
Calabacines	Color verde, brillante; pesados, lisos y con pedúnculo verde y rígido. Cuando están blandos presentan pepitas duras y abundantes.	Si se van a preparar rellenos no mondarlos.
 Cebolla y ajo	Bulbos pesados, lisos y plenos. Rechazar los que estén brotados.	Cortar las raíces y la hojas. Se atenúa su acritud sumergiéndolos en agua.
Col	Las redondas, moradas o verdes, bien apretadas y lisas. Las de Milán color verde, franco; hojas externas erguidas, corazón compacto. Evitar las que tienen hojas externas amarillentas.	Lavarlas enteras; luego hoja por hoja en agua avinagrada.

A) FORMAS DE COCINADO DE LAS HORTALIZAS, VERDURAS O TUBÉRCULOS:

1.- COCCIÓN AL VAPOR: Hervir un caldo con agua, alguna hierba aromática, sal y aceite. Colocar encima en un colador o estameña la verdura a cocer procurando que no toque dicho caldo. Cubrir con tapadera y dejar hervir hasta que adquieran una textura suave y tersa. El aparato ideal es la vaporera.

2.- COCCIÓN EN AGUA: Sumergir la verdura en agua hirviendo que tenga 8gr de sal por litro

3.- BLANCO PARA COCER VERDURAS: Un litro de agua, una cucharada desleída, el zumo de ½ limón, una cuchara de vinagre, laurel y una cucharada de aceite. Dejar hervir y sumergir en este blanco todo tipo de verduras que al ser cortadas se ponen negras (champiñón, alcachofa, apio...)

4.- COCCIÓN EN ESTOFADO: Calentar en tartera una película de grasa, añadir las verduras a estofar por orden de dureza, añadiendo primero las más duras dejándolas en intervalos de 3 a 4 minutos dependiendo del tipo de verdura a estofar. Guisar a fuego muy lento para conseguir extraer todo el agua que contienen, dejándolas cocer en su propio jugo. Es conveniente añadir al final de la acción tomate crudo troceado ya que sus ácidos provocan una ligazón al caldo donde estamos estofando las verduras.

5.- COCCIÓN EN PARRILLA O PLANCHA: Colocar las piezas untadas con aceite encima de brasas o planchas que no estén excesivamente calientes. Dejar tostar la piel. Una vez hechas quitar la piel y consumir la carne.

6.- COCCIÓN EN FRITURA: Rebozar la verdura en fresco en harina o en alguna pasta de fritura, sumergir en aceite que no esté excesivamente caliente para conseguir un dorado suave y jugoso.

7.- COCCIÓN A LA GRIEGA: Un l de agua, 2 cucharas de aceite, el zumo de 3 limones y 8 g de sal. Añadir un bouquet de: perejil, laurel, tomillo y menta; sumergiendo todo junto dentro de una bolsa o atados con brahamante. Sobre todo para verduras que tienen mucha corteza (calabacín, calabaza).

8.- GLASEADO: Salteado de ciertas verduras ya cocidas con mantequilla y azúcar a partes iguales.

9.-FONDOS DE ALCACHOFA: Limpiar la alcachofa quitando todas las hojas recias y duras hasta llegar a las hojas más blancas y tiernas. Cortar las puntas de esas hojas blancas y vaciar el corazón con un vaciador, quitándole así unos pelillos que hay en su centro. Untar ligeramente con una rodaja de limón por todo el exterior y sumergir en un blanco para cocer verduras dejándolo cocer 15 minutos.

B) CLASIFICACIÓN DE HORTALIZAS, VERDURAS O TUBÉRCULOS:

I.- DE HOJAS:

1. LECHUGA: Distintos tipos:
 - a) Lechuga oreja de burro: Hoja larga, venosa, con sabor ligeramente amargo; de textura fina, ideal para aportar a ciertos rellenos a base de queso, como envoltura de panadés o para cualquier ensalada con vinagreta César.
 - b) Lechuga primavera: Tierna, de color verde-morado. Ideal para todo tipo de ensaladas.
 - c) Lechuga rizada, dura o repollada: Con forma de repollo, de color verde claro y hoja dura, ideal para ensaladas. Para su limpieza: Sumergir las hojas en una cantidad abundante de agua fría, cortar a ser posible con la mano en trozos o en hoja entera.
2. BERROS: Alto contenido en vitaminas, son hojas silvestres que nacen en arroyos o corriente de aguas limpias. De sabor limpio, fresco con el tallo ligeramente picante. Ideal para ensaladas, como acompañamiento de sopas, rebozados y fritos de guarnición.
Para su limpieza: Usar agua corriente con la hoja al revés y despreciando el centro por contener excesivas impurezas.
3. COGOLLO: Lechuga de oreja de burro en su estado joven (sin dejarla crecer). Muy cogolluda o apretada con sabor exquisito de textura recia. Ideal para ensaladas o acompañamiento de salazones.
4. ESPINACAS: Hoja verde con un agradable sabor ácido, con tonos de color verde transparente aportándolo a salsas, guisos o cremas. Puede consumirse en crudo, lavándola para ensaladas o ligeramente hervida aportar a ciertos platos o salsas. Se usa en todos los platos denominados a la florentina, para su limpieza: Usar agua limpia y purgar durante ¼ de hora.
5. FLOR DE CANÓNIGO O BERRO CULTIVADO: Hojas de forma parecida a la del berro de sabor fino, delicada y ligeramente amargo, Para todo tipo de ensaladas, suele venir limpio, teniendo cuidado en su conservación, pues una vez arrancado al contacto con el oxígeno se deteriora fácilmente. También denominado MACHE por los franceses.
6. DIENTES DE LEÓN: Hoja verde dentada con sabor ácido, se consume antes de que florezca ya que la flor produce excesivo amargor, usar en todo tipo de ensaladas, limpiar purgando en agua fría.
7. ACEDERA: Hoja larga y verde con sabores ácidos, para salsas y ensaladas, su limpieza se hará sumergiéndolas en agua fría quitándole el tallo y consumiendo sólo la hoja.

8. HOJA DE PARRA: Color ligeramente blanco, debe usarse previamente blanqueada, para embalar, para rellenar de envoltura o como decoración de ciertos platos de verdura. De sabor ácido y dulzón protege los rellenos o envolturas.
9. ACHICORIA: Lechuga de color rojo con hojas duras y prietas con sabor ligeramente amargo y picante, su color rojo la hace llamativa a cualquier tipo de ensaladas, el color desaparece cuando hierve o se guisa.
10. ESCAROLA: Lechuga de hojas rizadas de sabor ligeramente amargo encontrando diferentes variedades la de hoja rizada y la de moscure de hoja fina. Combina perfectamente con ensaladas a las que aportamos sabores fuertes, pudiendo ser braseadas o cocidas, para su limpieza: Usar agua corriente rechazando las hojas verdes y consumiendo las amarillas y blancas. El tallo de la escarola amarga excesivamente.
11. ACELGAS: Hojas con tallo ancho y blanco llamado penca. Ideal para rellenos o salteados suaves. La hoja verde para cremas, guisos o purés.
12. RUIBARBO: Acelga de color rojo, usada para mermeladas, rellenos o guisos tipo menestra.
13. ORTIGA: Color verde claro, de hojas dentadas con pelillos de la hoja que producen ligeras urticaria en la piel, quitándose al cocerlas al vapor. Aportan un sabor silvestre con ligero o cierto picor. Usar para sopas, salsas, cremas o aderezos.

II. BÁSICAS:

Son flores o brotes de verdura de hoja larga. La mayoría son repollendas o de color verde.

1. BERZA: Variedades:
 - a) Berza común: Col sin repollar de hoja blanca y redonda de sabor suave, ideal como acompañamiento de ciertos guisos o cocidos.
 - b) Berza de asa de cántaro: De hoja blanca alargada con cogollos muy duros, buen sabor para cocciones largas. Los troncos de las hojas aportan un sabor dulzón.
 - c) Berza rizada o de col: Hay unas 30 ó 40 variedades, todas repolladas, de hoja rizada, textura tersa y color verde. Ideal para usar como envoltura o protección de un relleno.
2. BRECOL, BRECOLI O BROCOLI: De la familia de las coliflores, con tonos que van desde el pollo morado al verde oscuro. Pueden

consumirse crudos para ensaladas aunque su mejor cocinado es al vapor. De sabor fuerte a verduras. Ideal para guarnecer pescados.

3. COLIFLOR: Nace en ramilletes o flores muy prietas de color blanco y de sabor suave. Se cocina hervida con agua a la que le añadimos un poco de leche para que adquiera o no pierda su color blanquecino. A partir de su cocción admite gratinados con bechamel, rebozados y salteados.
4. COL DE BRUSELAS: Especie de col diminuta que crece en tallos altos y leñosos, debiéndose recoger cuando los capullos son tiernos y de color más pálido. Debe hervirse en agua limpia antes de su cocinado para así quitarles su sabor a ocre. Ideales para salteados con jamón o productos salados, con castañas o nueces o como acompañamiento de alguna carne.
5. COL CHINA O COL APIO: De forma alargada y color blanco. Sus pencas pueden prepararse como los espárragos, aportando un sabor muy parecido. Sus hojas tiernas pueden servirse en crudo o en ensaladas.
6. LOMBARDA O COL MORADA: De color morado, repollo muy prieto y de sabor exquisito, cocer en agua hirviendo a la que le hemos añadido unas gotas de zumo de limón o vinagre para proteger o exaltar su color morado. Puede consumirse en crudo e incluso en algunas zonas las suelen conservar en vinagres o escabeches. El agua de su cocción puede usarse para cocer en ella patatas torneadas consiguiendo así una patata más atractiva y vistosa.

III. DE TALLO:

Hortaliza que crece con cierta dureza (en terrenos duros) y adquieren una textura muy talluda, utilizándose la mayoría de las veces el tallo joven.

1. ALCACHOFA: Cardo del cual usamos sus flores. Originaria del sur de Africa, se consume una vez limpia de sus hojas duras y recias, vaciando el corazón y cortadas sus puntas. El tallo de la alcachofa suele usarse escaldado para sopas, guisos o alguna menestra. Alguna alcachofa joven puede consumirse deshojada y marinada en crudo para ensaladas. Ideal para rellenos o acompañamiento de platos fuertes.
2. PALMITOS: Brotes terminales de las palmeras. Aportan un sabor exótico y tropical a ciertas ensaladas. Se venden ya precocinados o envasados en bote.
3. TALLO DE BAMBÚ: Brote tierno de la parte blanca del bambú, ideal para usar rallado en ciertas salsas y condimentos. Su sabor

ligeramente ácido corrige el exceso de azúcares en salsas o cremas. Ideal para cocciones largas de carnes de cerdo.

4. **ESPÁRRAGO:** Tallo joven de una planta llamada esparraguero. Dos tipos de clases:

- a) Espárrago verde o silvestre: al crecer, el sol le tinta de ese color.
- b) Espárrago blanco: Textura más fina y sabor más agradable porque al nacer son protegidos del sol, volviendo a ser tapados con tierra. Son famosos los de Navarra y Aranjuez.

Para su cocción limpiar los espárragos de una malla de hilo que tienen en su parte inferior, atar en manojos de 15 a 30 espárragos, sumergir en agua hirviendo introduciendo el tallo y dejando en la superficie las yemas sin que lleguen a ser cubiertas por el agua. Tapar y cocer; para el triguero 2 minutos después de hervir y para el blanco dependiendo de su tamaño entre 10 y 25 minutos.

Pueden ser servidos calientes con salsas emulsionadas o finas vinagretas o mayonesas. Ideales para soufflés, terrinas, pudding...

5. **HINOJO:** Bulbo con sabor ligeramente anisado pudiéndose comer crudo, braseado, a la parrilla o relleno.

6. **ENDIVIA:** Tallo de una especie de remolacha de la cual se consumen sus hojas más tiernas. Van del blanco (si han estado protegidas del sol) al rojo, pasando por el verde. Ligeramente amargas y de textura recia. Para ensaladas en crudo o braseadas hervidas anteriormente en agua, azúcar y unas gotas de vinagre, así conseguimos matar su sabor amargo.

7. **APIO:** Mezcla de un bulbo de hinojo y de helecho, teniendo una peculiaridad al aportarlo en caldos o salsas, purifica y blanquea dichas salsas, pero también nos aporta un sabor profundo e intenso que perjudica al sabor principal.

Puede mezclarse en sorbetes consiguiendo que el comensal entre plato y plato purifique y lave su boca.

IV. DE FRUTO:

1. **BERENJENA:** De colores muy diversos que van desde el verde claro jaspeado con rayas blancas hasta el morado. Carne harinosa de color verde amarillento. Se come cocinada cortada en rebanadas, ahuecada para rellenar,... Se debe purgar estirada en un paño o papel con sal durante una ½ hora para que expulse los ácidos ligeramente amargos que nos aporta a algunas recetas. Para rellenar abrir la berenjena en dos mitades iguales y trocear a modo de rombos o cuadrados la carne interior, hornear untadas con aceite y sacar la carne con una cucharilla.

2. **TOMATE:** Baya originaria de América. Hay unas 20 variedades diferentes según forma, tamaño y color:

- a) Tomate cherry: Forma de cereza, verde o rojo, de intenso sabor a tomate y muy jugoso, ideal para ensaladas.
- b) Tomate pera: Forma de pera diminuta, mismas aportaciones que el cherry.
- c) Tomate Holandés o de ensalada: Color verde rojizo, textura tersa y muy sabroso con carne harinosa. Ideal para consumir en crudo, en ensaladas o para rellenar.
- d) Tomate de salsa: Color rojo, blando y con mucho agua en su interior. Ideal para salsas o sofritos.
- e) Tomate Canario: Forma alargada, color rojo blanquecino, poco carnoso y algo seco. Usar como suplemento de los dos anteriores.

3. PIMIENTO: Dividido en dos grupos:

a) Dulces o morrones:

- 1. VERDE: Ideal para sofritos o para revueltos o guisos, aportando cierto sabor a pimiento fresco. Muy tierno y de fácil cocción, también usados en encurtidos o vinagres.
- 2. ROJO: Carne dura, brillante y muy jugosa. Ideal para asados, rellenos, guisos con consistencia y aportar el típico sabor a pimiento.
- 3. DE PIQUILLO: Color rojo, poco carnoso con un agradable sabor una vez asados. Ideal para asar con relleno.
- 4. AMARILLO: Textura suave, tierna, con poco sabor. Aporta un ligero aroma a ciertas ensaladas una vez ácido.

b) Picantes o chiles:

- 1. DE PADRÓN: Color verde negruzco, pequeño, de textura tersa poco carnosos. Ideales para frituras.
- 2. GUINDILLA: Alargada, de color rojo intenso. En fresco con sabor agradable y no muy picante; una vez secas aportan mucho más picor que sabor.
- 3. BOTÓN DE FUEGO: Redondo, pequeño y muy rojo. Aportan un picor intenso.

4. AGUACATE: Fruta mantecosa. Hay dos variedades:

- a) Corteza verde: Oscuro que nos aporta un sabor más profundo, conserva mejor su frescura y nos aporta en ensaladas o guisos aromas tropicales.
- b) Corteza negra verdusca: Más suave, de conservación más delicada que la anterior, creando rápidamente en su interior señales negras. Ideal para salsas o como aportación a cremas, mousse y como el aguardiente principal del guacamole mejicano.

5. CALABACÍN: Calabaza de forma alargada de diversos colores y tamaños de carne firme y harinosa. Nos aporta jugos gelatinosos en guisos como el pisto.

Ideal también para una cocción al vapor, relleno, asado o gratinado. Con su carne se puede hacer mermeladas para usar en repostería y sus flores amarillas nos aportan sabor a calabacín en ciertos caldos o sopas, pudiendo también hacerse rebozadas o fritas.

6. PEPINO:

- a) Pepino alargado: Cultivado en un invernadero. Aporta sabores más suaves y delicados, debe ser purgada su carne anteriormente a su uso crudo, pues nos comerán prácticamente el sabor del resto de los ingredientes.
- b) Pepino de caballón: Cultivada fuera del invernadero. Aporta un sabor más intenso que nos proporciona un exceso de jugo de su interior, ideal para corregir platos al curry, para hacer una Natia (plato típico indio) mezclando con yogur, para combinar con natas agrias, para mezclar en ensaladas con natas montadas en las que queda un sabor intenso a pepino o para aliñar sin más en cualquier ensalada de verano.

V. DE BULBO:

1. PUERRO: Sabor menos intenso que el de la cebolla, conteniendo dos partes iguales muy diferenciadas.

- a) una parte blanca, que estaría enterrada. Ideal para brasear, servir cocida como los espárragos, sopas, guisos, etc.... De sabor delicado, aporta jugosidad a cualquier guiso.
- b) Una parte verde, llamada cebollino ó ciboulet en su estado joven, ideal para acompañar en ciertas ensaladas, natas o caldos pudiéndose usar también como decoración de ciertos platos.

2. CEBOLLA: Variedades:

- a) Cebolla blanca: La reina de las hortalizas. Usada en todos los guisos, fondos, ... por su sabor penetrante. Dos tipos:
 - 1. Una suave, jugosa. Ideal para cualquier guiso o ensalada en crudo.
 - 2. Otra picante con sabor más chispeante. Ideal para aportaciones en platos o guisos fuertes, de tamaño más pequeño y redondete.
- b) Cebolla roja o morada: De diversas formas, (alargada, redonda,...), color muy atractivo. Usándose en crudo cortada en rodajas muy finas para ensaladas, debiendo ser tapada con papel o plástico una vez que se ha abierto, pues en contacto con el aire durante cierto tiempo, nos produce amargor.
- c) Cebollita Francesa: De tamaño muy pequeño de formas muy diversas:
 - 1. Redonda.- Ideal para encurtidos o como aportación dulce a ciertos platos de caza muy sabrosos.
 - 2. Achatada o plana.- Ideal para vaciar y usar para rellenar. Aporta jugosidad y su textura es más recia y firme.

3. Alargada o chalota: Aporta sabor ligeramente picante a platos guisados o rehogados.

3. ESCALONIA: Doble bulbo con sabor mezcla de cebolla y ajo. Ideal para cualquier tipo de salsa ligera, como acompañamiento de ciertos guisos, aportación a reducciones de alcoholes. Existen muchas variedades en formas alargadas, de color grisáceo, con tonos morados, sabrosa y picante comiéndola en crudo.

4. CEBOLLETA: Bulbo joven de la cebolla blanca de primavera. Usándola en fresco para ensaladas nos aporta dulzura y textura fina y delicada.

5.AJO: Bulbo dividido en dientes. Usándose para consumo en crudo, guisado, frito,(con el aceite o grasa siempre previamente caliente para que su sabor sea intenso y no desvirtúe el sabor del resto de los ingredientes), en salazón, en agridulce, en conservas avinagradas y con ajo tierno siendo usado en su estado joven para revueltos y guisos no muy sabrosos.

AJETE: Tallo verde del ajo fresco a tierno, ideal para revueltos.

6.RABANITO: Una especie de nabo de colores vivos de carne blanca, tersa y con sabor a remolacha. Se consume en crudo combinándolo en ensaladas y sus hojas más pequeñas a parte de colorido nos aportan cierto sabor picante.

7.REMOLACHA: Se puede consumir en crudo, nos aporta en ralladura, combinada con otras verduras, cierto gusto dulzón y un toque exótico en los fondos de ensalada; o cocinados, cocidas, asados con la piel y rellenas, rebozadas y fritas o cocidas simplemente y encurtidas en vinagres o aderezos. Es el ingrediente principal de la sopa rusa y de la ensaladilla rusa.

REMOLACHA ROJA O MORADA: Remolacha de forma redonda de textura más tierna y de color roja usándola en crudo y morada una vez caída. Usar el agua de la cocción como colorante de otras verduras (por ejemplo: para cocer nabo, patata, calabacín,...). Suele usarse en encurtidos o vinagretas. Acompañada de zumo de naranja, vinagre aromático y aceite de oliva conseguimos una vinagreta de un agradable sabor.

8.NABO: De forma y textura parecidas a las de la remolacha, de sabor muy similar, ideal para acompañar cocidos o sopas. Suele usarse en mermeladas para postres.

9. ZANAHORIA: Forma remolacha alargada de color naranja. Se usa en crudo para todo tipo de ensaladas; cocidas para hacer mermeladas o tortas, hervidas, al vapor, guisadas,... y puede usarse pasada por licuadora como jugo o zumo acompañando a ciertas salsas o cremas.

10. RÁBANO: De sabor ligeramente picante sirve como condimento a asados; rallado en crudo en salsas frías. Las hojas o rabizas, también llamadas grelos, ásperas y con un amargor ligeramente ácido aportadas a ciertas cocciones o caldos consiguiendo texturas y sabores compensados por ejemplo con lacones, y potes gallegos.

VI. VAINAS Y GRANOS:

1. GUIANTES: Dos tipos:

- a) Guisante de verano u otoño: Más grande, de textura más tersa y con sabor más fuerte. Ideal para cocciones largos, menestras o purés.
- b) Guisante enano o francés: Suele darse a finales de la primavera principios de verano. Grano menudo, muy regular, de sabor dulce y tierno, textura muy fina. Para salteados o acompañamiento de guarniciones tipo guisantes a la francesa.

2. GUIANTE DE LA NIEVE O TIRABEQUE: De vaina muy delgada y grano pequeño, muy tierno y azucarado. Ideal para hervores suaves o al vapor.

3. JUDIA VERDE: De diferentes formas:

- a) Alargada y plana, de color verde y con el haba blanca, sabrosa y de textura fina. Para acompañar a ciertos guisos o cocidos, debiéndose quitar las puntas y los exteriores alas vainas con formas de hilos por su textura más dura.
- b) Habichuela de vaina redonda, con más sabor, de piel más tersa y recia cocida con anterioridad en agua, ideal para acompañar, en salteados y guisos suaves.

C) LEGUMBRES SECAS:

Son las semillas comestibles de ciertas hortalizas como las judías, lentejas, garbanzos, guisantes... Deben secarse tras su recogida en seco para conservar su sabor, volumen, y textura. Se clarifican y limpian siguiendo un proceso de secado de 1 mes aproximadamente, siendo usadas en el año procurando desechar las que no sean de esa añada. Conservar en sitio fresco a temperatura ambiente, haciendo un proceso de hidratación sumergiéndolas en agua antes de su cocimiento total. Pueden emplearse en guisos, cocidos, ensaladas, purés o sopas y en la mayoría de las recetas puede utilizarse indistintamente cualquier legumbre teniendo en cuenta las diferencias que existen de sabor y textura adecuándolas a ciertos platos (por ejemplo: las judías, lentejas o guisantes se ponen tiernos con anterioridad y absorben otros sabores como guisos con productos cárnicos o del mar; mientras que los garbanzos tienen una textura más firme debiéndose usar en cocidos largos, ensaladas o salteados estando ya suficientemente cocidas en un caldo).

- 1. GUIANTES VERDES SECOS: De textura suave y con un sabor dulzón, si se pasan de cocción convierten rápidamente en puré, siendo este ideal para hacer pudding o combinado con salsas de cerdo asado. No debe estar obligatoriamente en remojo, puede usarse directamente, hervir el guisante en seco en agua y una vez que hierva limpiar con agua y guisar o cocer en un caldo, estará cocido en 12 ó 14 minutos.
- 2. GARBANZO: Debe conservarse en piel, siendo de mejor calidad el más rugoso y pequeño denominado de pico de pardal por tener pronunciado su

apéndice. De color blanquecino nos proporciona una textura suave y mantecosa. Ideal para todo tipo de estofados, guisos, cocidos, caldos...

NOTA; Debemos poner en agua caliente con sal gorda y dejar remojar al menos 12 horas procurando que al hidratarse no chupe tanta agua que se quede seco, para ello poner suficiente agua. Para su cocción una vez lavados en agua limpia, envolver con una gasa o un paño en el que el garbanzo esté bien apretado y sumergir en caldo a punto de hervir dejándolo cocer al menos dos horas y media.

3. LENTEJAS: Tipos:

- a) Lenteja verde: Color verde claro, es la quitada antes de su total secado, crece rápidamente y aporta menos sabor y puede servirse como una verdura fresca salteada, guisada, con cremas...
- b) Lenteja naranja: Variación de la lenteja pardina con color anaranjado, de forma redonda y muy aplastada, ideal como acompañamiento de ciertos asados como guarnición, cocción rápida entre 7 y 8 minutos.
- c) Lenteja pardina: Pequeña, de color pardo verdoso, textura recia, sabor y aroma intenso, se distingue de la lenteja americana por su volumen, color (es más pálida) y textura y sabor que son mucho más suaves. Para su cocción usar el mismo método que para los guisantes secos.

3. ALUBIAS O JUDÍAS: Tipos:

- a) Alubia pinta: De diferentes formas que van desde redondas hasta alargadas con forma de riñón con colores mezcla de blanco, rojo, granate y tostado. Textura suave, cocción lenta, con piel algo tersa, decoloran al cocerse. Ideal para mezclar con verduras y largas cocciones de carne salada.
- b) Alubia de canela: Forma de riñón alargada de color canela pálido, de corta cocción y textura fina. Para caza o guisos con aves. Autóctona de León, siendo los únicos productores de dicha alubia.
- c) Alubia de riñón: Color blanco de forma alargada y no muy grande. Ideal para cocinar con guisos fuertes (rabo, almejas...) pues su textura es fina y suave y además chupa rápidamente el sabor del guiso.
- d) Alubia redondilla: Color blanco, redonda y de tamaño medio, igual valoración que la del riñón.
- e) Alubia de arroz: Tipo de alubia redondilla pequeña que asemeja a los granos de arroz, su recetario es aplicable al de paellas y arroces.
- f) Alubia tiricia: Alargada, de color amarillo fosforito suave, de textura fina, ideal para consumir en ensaladas, acompañando sopas o como guarnición.
- g) Judía del barco: Aplastada, grande y de un color blanco cremoso, nos aporta mucha fécula en guisos y estofados consiguiendo salsas ligadas.
- h) Judión de la granja: La alubia más grande, ligeramente hinchada con piel delicada y carne ligeramente amarilla y muy cremosa. Mismo recetario que la del barco.

- i) Alubia roja de Tolosa: Color negro brillante, sabor intenso y muy harinosa. Proporciona salsas espesas con una textura muy fina, ideal para cocer con verduras o con recetas que no adulteren el sabor de la alubia.

NOTA: Para su cocción sumergir antes en agua fría y abundante durante 6 horas.

4. SEMILLA DE SOJA: Grano parecido a una alubia negra machacada con un valor nutritivo muy alto con muchas proteínas. Es uno de los cinco pilares sagrados de la cocina china. De textura muy dura, requieren estar sumergidas durante largo tiempo (al menos 3 días) en agua para que se hidraten suficientemente. A partir del 7º día emergen brotes tiernos, largos y crujientes. Ideales para ensaladas. De esta misma semilla mediante largas fermentaciones en agua y alcohol conseguimos una pasta llamada tofú, que a su vez es el ingrediente principal de la salsa de soja.

TUBÉRCULOS

PATATAS:

I. TIPOS DE PATATA:

Patata Renevé: Piel blanca, carne ligeramente amarilla, dura y con poco almidón. Ideal para frituras y purés.

Patata Respuntia: Piel roja, carne blanca, tierna y con exceso de almidón, ideal para todo tipo de cocciones.

II. COCCIONES DE LA PATATA:

1. Frita o en fritura: Echada en abundante grasa caliente.
2. Al vapor: Cocida en un caldo de agua
3. Estofada: Guisada en un rehogado de verduras dejándola que suelte el almidón antes de que se añada el caldo a la olla hasta su cocción total.
4. Asada: Cocida en horno fuerte, puede ser envuelta en papel de aluminio o simplemente asada entera protegida sólo por su piel.

III. CORTES DE PATATA:

1. Patata española: en tiras alargadas de forma cuadrada de unos 3 ó 4 cm de grosor
2. Patata cerilla: Cortada en juliana
3. Patata paja: Cortada en juliana más fina que la cerilla; frita es espumadera nido conseguimos un cesto o nido de patatas
4. Patata avellana: Sacadas con una cucharilla o vaciador dándole la forma redondeada de avellana
5. Patatas chips: Cortada en láminas muy finas.
6. Patatas panadera: Cortada en láminas finas de 1,5 cm de grosor, fritas con cebolla y salteadas con mantequilla, ajo y perejil.
7. Patata torneada o risolada: Cortada en forma de huevo.

8. Patata como ensaladilla: Lavada la patata y cocida con abundante agua.
9. Patata en cachelos: Sin terminar el corte, dando un chasquido.

IV. COCCIONES UTILIZADAS EN EL RECETARIO DE LA PATATA:

También salen como guarniciones:

1. Puré de patatas: Patatas cortadas en cachelos, cocidas en agua, aceite, hoja de laurel y sal gorda. Cocer a fuego lento hasta que la patata esté tierna, escurrir del agua, pasar por el pasa purés y añadir para ½kg de puré de patatas, un huevo entero y 3 cucharadas de nata líquida, mezclar con cuchara de madera.
2. Patatas Ana: puré de patata puesto en montados con manga pastelera y boquilla rizada. Barnizar con huevo y gratinar 5 minutos.
3. Soufflé Duquesa: A ½kg de puré de patatas, añadir dos claras a punto de nieve y obrar como en las patatas Ana.
4. Patatas a la importancia: Cortadas en láminas más gordas que para panadera, rebozar en harina y huevo y freír. Acabar su cocción en una salsa o guiso.

GUARNICIONES TRADICIONALES CON VERDURAS:

1. RABANITO:

- a) Fondillos: Tallar con un cuchillo muy afilado haciendo muescas horizontales
- b) Ratón: Filetear 2 rodajas finas de forma horizontal procurando dejar el rabo y el tallo (la parte blanca donde van las hojas). Hacer dos muescas y colocar en ellas las rodajas en forme de orejas. Clavaremos 2 clavos para hacer los ojos.
- c) Flor: Troquelar en forma de cruz en uno de los bordes, filetear muy finamente 4 muescas muy pequeñas en los 4 puntos del rabanito. Hacer cortes encima de cada muesca sin terminar de separar del rabanito, meter en agua fría para que se abra.

2. PEPINO Y CALABACÍN:

- a) Torneado: Cortar en 4 ó 5 trozos. De cada trozo sacar 4 partes iguales, tornear con un cuchillo los bordes de las 3 esquinas que nos quedan intentando hacer 1 huevo.
- b) Sacar bolitas con una cuchara o un sacabolas.
- c) Abanico: Troquelar con un troquelados de adelante a atrás dejando muescas (una verde, otra blanca...), filetear finamente, puede presentarse así o dándole un corte (en radio) y doblando las puntas cada una para un lado, asentándolas.
- d) Sacar 5 troncos o los que salgan, cortar al medio quedando así un medio tubo y filetear en juliana dejando una muesca unida, abrir dejando en forma de abanico, también podemos rizarlo doblando uno si, uno no.
- e) Trocear 5 trazos, partir a la mitad y filetear muy fino dejando una muesca de unión, laminar la zona verde.

3. TOMATE:

- a) Flores: Pelar finamente con un cuchillo muy afilado el tomate empezando por el rabo y alrededor del tomate procurando llevar sólo la piel hasta concluir de pelar totalmente el tomate en una sola tira, envolver el tomate empezando por lo último que hemos cortado procurando dejar lo brillante de la piel para afuera envolviendo alrededor, apretando hasta concluir de cerrar totalmente el círculo.
- b) Capullo de tomate: Cortar el tomate a la mitad, sacar cuñas despegando trozos del tomate hasta concluir de hacer cuñas en todo el tomate, quedarán dos trozos a los lados más grandes los cuales pelaremos, abrir las cuñas dejando que monten hasta la mitad de la siguiente cuña, con la piel , doblamos hasta la mitad o centro.
- c) Rizar: abrir aberturas con puntillas dándole cortes en forma de triángulo hacia el centro todo alrededor hasta juntarnos con el primer corte. Separar las dos mitades. Válido para naranjas, limones...

4. ZANAHORIA:

- a) Rallada en crudo para dar colorido a ensaladas.
- b) Cocida y triturada con el agua de la cocción para fondos de ensaladas.
- c) Atados de zanahoria: Una vez hervida, cortada en juliana, atada con tiras de lo verde del puerro cortadas finas y blanqueadas.
- d) torneada y después cocida.
- e) Flores: Acanalar la zanahoria en crudo, cocerla entera y sacar lonchas o filetes finos.

5. CEBOLLETAS Y PUERROS:

Cortar la parte blanca separándola de la verde, desde arriba dar cortes en forma de cruz procurando dejarlos unidos por el bulbo de la cebolleta o del puerro, sumergir en agua fría, durante ½ hora hasta que se pongan tersos y rizados.

6. PIMIENTO:

a) Tulipanes: Cortar en forma de tulipán una lámina fina de pimiento crudo. Atravesar desde abajo hasta arriba con una brocheta y sumergir en agua fría, fuera del agua sacar la brocheta y en su lugar introducir una rama de cebollino. En la parte de arriba trozos de huevo cocido, láminas de berenjena y abajo hojas de laurel.

Ej: Pimientos del piquillo (a los que cortamos el borde), rellenos. En el fondo del plato la crema o salsa.

RECETARIO DE VERDURAS:

I.- TERRINAS DE VERDURAS:

INGREDIENTES: 4 Cebollas

1kg de calabacín

15 vainas de judías verdes

(preferiblemente de las redondas)

6 ó 7 zanahorias

4 puerros

200gr de jamón york

50gr de nata líquida

8 huevos

10 ó 12 espárragos

hojas de espinacas blanqueadas

(suficientes para forrar el vol)

ELABORACIÓN: Cocer la cebolla, el puerro, el calabacín, la nata y el jamón durante 15 minutos, una vez cocido triturar y añadir los huevos batidos, añadir 2 hojas de gelatina diluidas; cocer las zanahorias, las judías y los espárragos si son frescos.

Untar un molde de pudding con mantequilla y forrar con las hojas de espinacas, cubrir con una capa del relleno, encima una película de judías (si son redondas tal y como están si son planas cortadas en juliana), encima una capa de relleno, los espárragos, relleno, zanahorias, que si pueden ir troqueladas para que quede más bonito mejor y relleno. Tapas con hojas de espinaca, hornear al baño María unos 40 minutos, dejar enfriar y desmoldar.

Servir con una crema de puerro u otra salsa como alguna vinagreta con color, mayonesas,...

Pueden usarse otras verduras, siempre teniendo en cuenta el colorido, el jamón se puede sustituir, sólo aporta color, las hojas de gelatina son opcionales, pero lo mantiene mejor y le da brillo.

II. MOUSSES DE VERDURAS:

1. **MOUSSE DE ALCACHOFA:** 3 yemas, 1 vaso de tubo de nata líquida, 4 hojas de gelatina, 3 alcachofas cocidas, 4 cucharadas de la cocción de las alcachofas y 4 cucharadas de un fondo de ave o caldo.

Montar la nata. A parte, mezclar las yemas, los caldos y la gelatina diluyéndolo en plancha o fuego directo, montar la mezcla en batidora o a mano. Una vez cuajada trabar con la nata ya montada, rellenar una flanera, ramiquí o cualquier molde aparente con la mousse, introduciendo en el medio la alcachofa entera y rellena con gambas cocidas, reposar en cámara frigorífica durante 2 horas, dar la vuelta, desmoldar y cortar al medio. Servir con 4 cucharadas de mayonesa por una de caviar.

2. **MOUSSE DE PIMIENTOS:** 300gr de pimientos (cualquier color), 10gr de mantequilla, 1 cebolla francesa, 2 cucharadas de vino blanco, ½ vaso de caldo o fondo de ave, 2 hojas de gelatina, 1 chorro de zumo de limón y 4 cucharadas de nata montada, derretir la mantequilla y sofreír la cebolla francesa, añadir el pimiento cortado en tacos finos dejando que tueste ligeramente, añadir el vino y reducir, triturar y pasar por un tamiz fino.

Derretir la gelatina al baño María, mezclar con el pimiento y el zumo de limón y la nata montada, con cuchara de madera, colocar por capas poniendo debajo la de pimiento rojo, dejando enfriar hasta que tome cuerpo. Encima colocar la de pimiento amarillo y enfriar. Por último colocar la verde y enfriar, una vez hecha la mousse sacar con cuchara dando vueltas en círculos, procurando coger de las 3 capas a la vez. Servir con vinagretas.

III. FLANES DE VERDURA:

FLAN DE ZANAHORIA: 400gr de zanahoria, 8 yemas, sal y mantequilla para untar el molde.

Coceremos la zanahoria en agua que la cubra ligeramente, triturar haciéndola puré, mezclar con las yemas, colocar en molde de flan untado con mantequilla. Hornear a 180°C unos 20 minutos al baño María, servir con alguna salsa.

NOTA: La zanahoria es sustituible por cualquier otra verdura.

IV. HORTALIZAS RELLENAS:

1. **BERENJENAS RELLENAS:** En horno caliente asar las berenjenas partidas por la mitad y dándolas cortes transversales a la carne, untadas con aceite y sal. Dejaremos asar durante 15 ó 20 minutos a horno fuerte, a parte hacer un rehogado con cebolla. Añadiremos unos 6 tomates picados en tacos, añadir un majado de: ajo, perejil, un trozo de canela en rama, laurel y almendra molida.

Mezclar la carne de las berenjenas picadas muy fina con el rehogado, rellenar las berenjenas y echar pan rallado y asar otros 5 ó 10 minutos a horno fuerte.

2. PIMIENTOS RELLENOS: Asar los pimientos untados en aceite, pelar y limpiar las pepitas. Coceremos unos 100gr de pasta, si son espaguetis cortados en trozos, a parte rehogar en aceite ½ calabacín, 2 tomates y 1 cebolla. Añadiremos la pasta y una estrella de anís machacado, rellenar los pimientos, calentar en horno y acompañar con tomate frito especiado con orégano y tomillo.

3. CALABACÍN RELLENO: Usar calabacines pequeños y tiernos, cortar en tacos grandes y freír en abundante aceite, una vez frito vaciar el interior dejando un asiento en el fondo.

Para el relleno, rehogar el champiñón picado muy fino, tocino de panceta, puerro y zanahoria, añadir arroz blanco ya cocido y la carne del calabacín, rellenar y hornear 10 minutos. Fuera del horno napar con una bechamel ligera.

V. ENVOLTURAS:

1. ENVOLTURA DE HOJA DE PARRA O DE VID: 100gr de arroz largo negro y 8 hojas de parra blanqueadas en agua hirviendo. Coceremos el arroz en un caldo de ave, una vez cocido añadir una cucharada de azúcar, 50gr de piñones, perejil picado, menta picada, el zumo de ½ limón y 1 cucharada de mantequilla derretida. Mezclaremos todos los ingredientes, quitar el tallo a la hoja de parra y colocar el relleno en el centro de la hoja, doblaremos las hojas laterales hacia el centro y taparemos con la hoja del frente. Poner en una cacerola untada de mantequilla, añadir 1 chorro de vino blanco y dejar reducir a fuego suave, cubrir por la mitad del volumen de caldo de ave y cocer 10 minutos.

A parte mezclar 3 yemas y el zumo de ½ limón y poner a cocer hasta que espese dándole vueltas, sal y pimienta, un chorro de nata y cocer fuertemente. Fuera del caldo y ya en el plato napar la hoja de parra con una salsa. Gratinar hasta que tueste.

2. ENVOLTURA DE COL RIZADA: Blanquear las hojas de col, hacer una farsa para la cual rehogaremos una cebolla, zanahoria, puerro, perejil y pistachos blandados y pelados, añadir carne de faisán picada en una picadora y dejar rehogar hasta que esté tierna, una cucharada de hígado fresco de pato y dos cucharadas de nata líquida y dejar cocer hasta que tome cuerpo. Estirar la hoja de berza y cubrir con láminas finas de tocino fresco, rellenar el centro de la berza y encima colocar pechuga cruda de faisán fileteada. Doblar la hoja por los dos extremos y volver a doblar enrollando el resto de la berza quedando así como un paquete, meter en una pañoleta de faisán y dejar cocer unos 15 minutos. Servir con la salsa o caldo ligada.

3. ENVOLTURA DE COL CHINA: Hervir 1 minuto en agua y leche hirviendo las hojas de la col. Extender y cortar el tronco, a parte hacer un

relleno con bechamel y carne de marisco. Envolver como el repollo anterior y cocer en una crema de marisco.

VI. VERDURAS REBOZADAS:

Podemos usar todos los rebozados anacardos y también:

1.- A LA CERVEZA: Cortar en árboles coliflor, brocoli, champiñones enteros, cebolletas enteras,... Blanquear en agua hirviendo y añadir por encima de las verduras aceite de oliva y zumo de limón. Dejar reposar durante ½ hora y rebozar en una masa que llevará: 33cl de cerveza, 4 huevos y 375gr de harina, mezclar la masa y reposar 20 minutos, freír en abundante aceite caliente.

2.- PASTA DE CREPES

3.- PASTA BRIK: Mezcla de harina, agua y sal. Se vende ya hecha.

Rollitos de primavera: Estirar la pasta en un paño. Para el relleno: guisantes, cebolla, zanahoria, un poco de apio, col china y setas guisado todo en tacos muy pequeños y finos. Añadiremos salsa de soja y maíz dulce ya cocido, rellenar el centro de la pasta, doblar como la hoja de berza y pegar la última junta con huevo batido. Freír con abundante aceite y salsear con salsa agri dulce.

Salsa agri dulce: 400gr de frambuesa, añadir 75gr de vinagre y 100gr de azúcar, cocer a fuego suave dándole vueltas hasta que coja consistencia la salsa. Tamizar.

VII. VERDURAS HORNEADAS Y GRATINADAS SOBRE FONDOS:

Para los fondos usaremos: hojaldre, pasta quebrada...

PASTA QUEBRADA: 300gr de harina, 150gr de mantequilla, sal, 3 ó 4 cucharas de agua y 1 huevo entero. Mezclar la harina con la sal, añadir la mantequilla en trozos pequeños y amasar la mezcla con los dedos hasta trabar la mantequilla en la harina, hacer un volcán y añadir el agua y el huevo, mezclar amasando la masa y dejarla reposar envuelta en un paño durante 20 minutos.

TARTA DE CEBOLLA Y TOCINO: 600gr de cebolla pelada, 200gr de tocino blanco, 100gr de nata líquida, 200gr de leche, 5 huevos y 20gr de mantequilla.

Cortar la cebolla en rodajas finas y el tocino en tiras, derretir el tocino en una cacerola caliente, sofreír la cebolla, añadir la mantequilla. A parte mezclar la nata con la leche y los huevos y añadir la cebolla. Dejar que hierva, enfriar y colocar en un molde desmontable con fondo de pasta quebrada cruda. Hornear a 180°C unos 20 minutos.

VIII. SOUFFLES DE VERDURA:

1. SOUFFLES DE ESPINACAS: Hacer un roux con 60gr de mantequilla y 30gr de harina, añadir ¼ l de leche caliente y unas 5 cucharadas de nata líquida. Mezclar con varilla hasta conseguir una bechamel ligera, fuera del

fuego añadir 5 huevos enteros, 500gr de espinaca cocidas y triturada y 3 claras a punto de nieve, mezclar y echar en recipientes untados con mantequilla y pan rallado. Hornear en baño María a 180°C hasta que el soufflé triplique su volumen. Servir rápidamente.

TEMA 9: FRUTAS

La fruta fresca o en lata tiene diversos usos en la cocina: combinadas en crudo para ensaladas, cocinadas, como acompañamiento de salsas o guarniciones. Los azúcares y ácidos de la fruta contribuyen mucho al sabor determinando el uso que se haga de ella. Los plátanos contienen mucho almidón y un exceso de azúcares, pueden usarse para frituras o guisos como cualquier hortaliza.

Las manzanas de cocinar carecen de azúcares, pero sin embargo tienen un ácido que al cocerse provoca un machacado que va a dar lugar a exquisitos purés o cremas.

Los cítricos para aportar en ensaladas o compotas deben estar pelados quitándoles la médula blanca y las semillas puesto que estas aportan un sabor demasiado amargo. La cáscara aportándola en pequeñas cantidades a ciertos guisos nos da un sabor agradable y corrige el exceso de azúcares.

Las bayas no deben azucararse durante largo tiempo pues absorben rápidamente el azúcar quedando con una babosidad la cual nos hace cremas y salsas excesivamente gelatinosas. En las bayas es conveniente cocerlas al baño María mezclándolas con un poco de agua para corregir todo su jugo.

Para usar manzanas, plátanos o peras hay que tener en cuenta que una vez peladas al contacto con el aire toman un color más oscuro, para que no suceda sumergirlas en un baño de agua con zumo de limón. Para hacer conservas, mermeladas,...usar fruta ligeramente madura.

A) FRUTAS CON HUESO:

1. MELOCOTÓN: Piel aterciopelada, amarilla y tersa, muy jugoso con un hueso fácil de separación. En crudo ideal como acompañamiento de aves, guisos agridulces y en combinación con cremas de nata para postres. En conserva ideal para macedonias o ensaladas de verduras.
2. CEREZA: Con un gama de colores que va desde el blanco al negro, con un sabor penetrante la cereza negra y dulzón y más ácidas y tersas las blancas. Ideal para salsas de caza, guisos con aves y mariscos y postres como mermeladas, decoraciones de tartas y rellenos de chocolate.
3. GUINDA: Color rojo brillante y carne más tierna. Nos aporta sabores ácidos combinada en salsas dulces para contrarrestar su sabor.

4. **DÁTIL:** Piel dura, color verde en fresco y negro oscuro cuando está seco. Los secos acompañan bien en salsas o guisos para caza, rellenos de queso o de nata como postres y mezclados con macedonias o cremas montadas.
5. **ALBARICOQUE:** De olor amarillo rojizo, recubierto de una piel fina y tersa. En crudo como acompañamiento de postres, acompañados de otras frutas o mermeladas.
6. **CIRUELAS:**
 - a) **CIRUELA CLAUDIA:** De color verde con la pulpa recia y muy sabrosa. Excelente para conservas o mermeladas.
 - b) **CIRUELA DE CALIFORNIA:** De piel negra, carne roja y ligeramente ácida. Ideal para cualquier cocinado o salteado, como acompañamiento de carne de cerdo.
 - c) **CIRUELA AZUL:** Pequeña, con la piel azulada y carne verdosa de textura recia. Nos aporta azúcar a platos combinados con alcoholes blancos, tipo ginebra y pescados.
7. **NÍSPERO:** Del tamaño de una manzana, de color amarillo y forma ovalada. Con sabor agridulce de carne firme y recia. Mezcla muy bien con guisos de setas.
8. **LITCHI:** De color amarillo con carne blanca y recia. Ligeramente insípida. Para mezclar en postres con natas o cremas.

B) BAYAS:

1. **GROSELLA:**
 - a) **GROSELLA NEGRA:** Fruta de verano, redondo,, muy brillante, de color rojo intenso y del tamaño de un guisante. Sabor agridulce, nace individualmente, cada rama tiene su grosella.
 - b) **GROSELLA ROJA:** En racimos de unos 12 ó 13 ejemplares. Más pequeña que la anterior, de color rojo brillante y llamativo. Sabor muy ácido.
 - c) **GROSELLA AMARILLA:** En racimos. Tamaño intermedio entre la negra y la roja. Más dulce que la roja. Aporta sabores más ácidos mezclada con vinos o licores. Conseguimos con reducciones y mezcladas con azúcares, jaleas o mermeladas ideales para combinar con aves, caza y carne roja. Aportan colorido y vistosidad en crudo, acompañamiento platos fuertes y postres.
2. **ARÁNDANO NEGRO:** De color oscuro y pequeño. Cuando están curados, bien maduros nos aportan almíbar muy jugoso a ciertas salsas, caldos o postres.

3. FRESA:

- a) FRESA DE CULTIVO O FRESÓN: De color rojo brillante, de carne tierna con cierto aroma. Ideal para mermeladas, tartas o postres.
- b) FRESA SILVESTRE: Tamaño muy pequeño. Aroma intenso y sabor penetrante; debiéndose limpiar los pinchos que tiene entre la carne. Carne tersa. Mezcla muy bien con cualquier salsa o guiso.

- 4. ZARZAMORA: Fruto silvestre de color negro brillante, de textura suave y dulzona. En fresco ideales para aportar a ciertas salsas y combinadas en repostería hacen platos atractivos.

NOTA: NOS OXIGENAN Y LIMPIAN LA BOCA TENIENDO EL MISMO EFECTO QUE EL APIO O UN BUEN VINO.

- 5. MORA: Fruto del árbol con diferentes colores que van desde el blanco hasta el negro. De sabor más ácido. Ideal para acompañamientos de carnes frías y guisos de platos.

6. FRAMBUESA:

- a) FRAMBUESA ROJA: Fruta de carácter espinoso, jugosa y con una acidez muy agradable.
- b) FRAMBUESA NEGRA: De color oscuro con sabor más dulzón dejando un agradable aroma a miel.
- c) FRAMBUESA AMARILLA: Misma textura que la frambuesa roja, ácida y de color amarillo.
- d) FRAMBUESA LOGAN: Color rojo intenso. Doble volumen que las anteriores, sabor agridulce. Es la frambuesa ideal para hacer la salsa agridulce oriental mezclada con vinagre y azúcar.
Ideales para combinarlos con salsas derivadas de la española, usar en jaleas y mermeladas, con caza y salsas inglesas. También sirve en fresco para atractivos postres, mousses, sorbetes o al natural. Al igual que la mora puede conservarse en congelador 4 meses.

- 7. MADROÑO: Poco sabroso, se usa para mermeladas o mezclada con licores. Deja un aroma agradable.

- 8. MAJUELO O ACEROLA: Baya silvestre de color rojo intenso, piel áspera y carne dura. Se usa para combinar con guisos o asados de cerdo o caza mayor.

C) CÍTRICOS:

- 1. NARANJA: Muchas variedades: amargas, dulces, sanguinas, de zumo o de mesa. La piel nos aporta sabores amargos que corrigen excesivos ácidos y azúcares. Su carne prieta y muy jugosa nos aporta sabores ácidos pero desagradables en todo tipo de platos (ensaladas, guisos, salsas...).

Como postre nos da un zumo para combinar con otras frutas, salsas o cremas y su cáscara vacía nos sirve como cuenco de rellenos, helados, mousses,...

2. MANDARINA: De gajos sueltos con exceso de pepitas. Muy dulzona y usada para combinar en postres, mermeladas y limpia sin monda, pepitas ni piel para escardados.
3. CLEMENTINA: Variedad de mandarina, más ácida y con menos pepitas. Mismas vibraciones que la mandarina.
4. KUMQUAT: Piel dura de color naranja pálido; del tamaño de una aceituna gigante. Su piel es dulce y su carne amarga. Suele consumirse entera para contrarrestar el sabor amargo de la carne. Licuada para hacer ciertas salsas se patos y metidas en almíbar o mermeladas.
5. POMELO: De carne amarilla naranja. Su carne es muy jugosa con ligero amargor. Contiene un enzima que estimula el metabolismo; aportándose en regímenes de adelgazamiento comidos en ayunas. Ideal para aportar como postre combinado con azúcar dejándolo macerar 1 hora. El zumo servido con sorbetes o en cremas de repostería corrige el exceso de azúcar. En las islas tropicales se consume en rodajas gordas a la parrilla con azúcar moreno.
6. LIMA: Limón de color verde brillante de monda muy fina. Ideal para aportar la ralladura en encurtidos y sorbetes; y el zumo para combinar con helados y cremas.
7. LIMÓN: Piel de color amarillo y cáscara gorda. Es el más versátil de los cítricos. Su sabor ácido hace que no sea agradable para su consumo al natural. Su zumo, aportado con medida en pescados, carnes, tortas,... refuerza al sabor del ingrediente principal. Su ácido impide que la fruta cortada se ponga negra.
8. CIDRA: Limón superlativo, grande, de piel muy gorda con una fragancia a limón fresco que la hace ideal para escarchar, en postres o repostería. Típica de los judíos.

D) PERAS:

1. CONFERENCIA: Pera alargada de color verde con muchas manchas marrones. Carne blanda y jugosa. Ideal para compotas o para usar en reposterías.
2. WILLIAMS: Pera más redonda de color verde amarillo. Carne ligeramente amarilla y arenosa. Para cocinados suaves, comer en crudo y asada en licores.
3. CARUJA: Pera pequeña de color tostado. Carne blanca, dura y algo insípida. Aporta poco zumo. Ideal para comer entera, como

acompañamiento de carnes y pescados o con postres como mermelada. Es conveniente usarla siempre cocida debido a su dureza.

4. COMICIO: De color amarillo con tonos rojos. Piel fina y carne muy jugosa ligeramente ácido. De fuerte olor pero agradable. Ideal para comer en crudo.

E) MANZANAS:

1. GOLDEN: Piel de color amarillo con motas negras. Carne firme y crujiente. Tiene un contraste dulce y ácido que mezcla muy bien con cualquier guiso. También combina bien con ensaladas.
2. REINETA: Piel verde con motas marrones, de color pardo cuando envejece. Carne compacta ligeramente ácida. Aporta jugos y sabores em cocciones de carne o pescados. Ideal para usar en asados o como rellenos de aves. Es la manzana que más posibilidades de cocción ofrece en cocina.
3. STARKING: Manzana de mesa de color rojo, carne muy blanca, crujiente y dulce. Puede servirse sola, en ensalada o cortada en rodajas, rebozada y frita.
4. SILVESTRE: Fruta pequeña muy ácida. Puede ser roja o amarilla. Contiene un alto contenido en peptinas que la hace ideal para zumos, licores o como acompañamiento de platos de caza. Es la manzana usada para la sidra.

F) UVAS:

1. MOSCATEL: Uva grande, de piel dura y dulzona. Puede usarse para guisar con pescados y aves.
2. EMPERADOR: Uva negra, alargada, de mesa, con sabor agri dulce y muy jugosa. Ideal para ensaladas, macedonias o combinados con queso.
3. SUPERIOR: Redonda, blanca, con pepitas excesivamente duras. Sabor muy dulce y muy jugoso. Piel tersa, uva ideal de mesa para comer en crudo o en ensaladas.

G) MELONES:

1. OGUEN: Melón redondo, rayado verde y blanco con motas amarillas. Carne amarillenta y dulzona. Ideal para combinar con salados, en macedonias o rellenos de frutas.
2. SANDIA: Piel verde oscura, carne roja muy jugosa conteniendo hasta un 95% de agua. Ideal para combinar en ensaladas de frutas o en rebanadas mezcladas con vinagretas.

3. **NORMAL O CANTALUP:** Piel verde ligeramente negra. Carne blanca con gran fragancia a melón. Sabor muy dulce. Ideal para mezclar con salados, sorbetes y helados o como melón de mesa.
4. **GALIA:** Pequeño, de color verde amarillento con una corteza en forma de red de malla. Ideal para vaciar y rellenar mezclando con Moscatel o vinos de Oporto; pudiendo servirse individuales por su pequeño tamaño. Carne tersa y dulce en su estado óptimo, convirtiéndose en carne hecha puré y almíbar una vez madurado excesivamente. Mantener poco tiempo en nevera pues estando muy frío absorbe toda la fragancia y el sabor que contiene.

H) FRUTAS TROPICALES:

1. **GUAYABA:** Piel de color amarillo claro. Carne o pulpa muy jugosa con pequeñas semillas negras, de color blanco o rosa pálido. Fruta ácida ligeramente insípida. Licuada nos aporta un jugo para mezclar con salsas o como acompañamiento de ciertos postres.
2. **PAPAYA:** Baya de color amarillo con carne entre amarillo y salmón con una cavidad central llena de semillas. Maduro tiene un sabor dulce, procede al del albaricoque o al jengibre fresco. Una vez recogida y en fresco puede consumirse en guisos o asados como cualquier hortaliza tipo nabos o remolachas. Crudas fileteadas en lonchas finas son muy agradables cocinadas con unas gotas de limón y muy frías.
3. **MARACUYA, FRUTA DE LA PASIÓN O PASIONARIA:** Proviene de un árbol trepado. Cáscara morada, tersa cuando está fresa y muy rugosa cuando está madura. En su interior contiene granos unidos por una melosidad agridulce con un sabor exótico. Ideal para mezclar con salsas, helados o sencillamente en crudo como acompañamiento de un plato de fruta.
4. **KIWI:** Proviene de un árbol espinoso. También denominado GROSELLA CHINA. Sabor agrio con una piel verdosa con vellosidad que hay que quitar antes de consumir. Carne verde con motas negras y un núcleo blanco. Textura tersa y sabor agradable. Ideal para combinar en ensaladas, con otras frutas, en coulis y con salsas.
5. **MANGO:** Piel roja con tonalidades amarillentas y verdosas. Tiene un gran hueso en forma de media luna. Carne pegajosa y dulce con sabroso néctar de melocotón. Puede comerse sola o acompañada para mezclar con salsas de pescado o mariscos o como ensalada combinada con escarola, granada y aceite de ajo consiguiendo un contraste muy agradable.
6. **CARAMBOLA:** Fruta verde alargada con forma de estrella de cinco puntas de sabor agridulce. Puede usarse laminada en rodajas como

acompañamiento vistoso de ciertos postres o para macedonias. Mezcla muy bien con guisos de carne y aves. Ideal también triturada y mezclada con vinagreta simple, usándola como aderezo aportando sabor refrescante a todo tipo de ensaladas frías.

7. CHIRIMOYA: Color verde pastel con carne blanca y pepitas negras incrustadas en su carne. Sin maduras nos aporta ácido y sabor a piña, para usar en guisos o gratinados. Madura aporta un sabor parecido a natillas ideal para trabajar con repostería y en combinación con salsas.
8. TAMARINDO: Fruta relacionada con el tomate, rica en vitamina C, de color rojo muy brillante de piel dura, carne anaranjada. Fuerte sabor dulce. Para comer en crudo, compota y platos salados tipo ensaladas o en parrilladas, pudiéndose preparar untada en grasa a la parrilla.
9. PIÑA: Fruta con piel gorda en lóbulos unidos entre su carne amarilla y compacta con un núcleo o centro excesivamente duro que debemos despreciar. Alto contenido en azúcares. Sabor ligeramente dulce y ácido. Sabrosa para postres o tartas. Aporta jugosidad en platos de caza y de cerdo.

PIÑA DE BRASIL: Pequeña de color amarillo sabor más fuerte y textura recia. Ideal para asar en cocina.

I) OTRAS FRUTAS:

1. MEMBRILLO: Fruta dura con sabores ácidos no pudiendo ser comestible sino es cocinada. Carne blanca que al cocerse se convierte en color oscuro. Para mermeladas, aportándola con ciertos postres o combinándola con quesos.
2. HIGO: De diferentes colores (blanco, morado, rojo...) , con una piel excesivamente áspera que debemos desechar al consumir en crudo. Ideal para salsas se caza o en crudo para macedonias o postres.
3. CAQUI: De color rojo brillante. Carne parecida a la del tomate. Sabor excesivamente dulzón, para mermeladas y consumo al natural.
4. PLÁTANO: Sabor dulce. Puede consumirse en crudo, en macedonias, al horno o frito y flambeado con azúcar moreno en combinación con crepes o repostería.
5. GRANADA: Fruta compuesta por muchas semillas protegidas por una membrana amarga. Limpias de la cáscara y la membrana son ideales para aportar en ensaladas y escabeches, sopas o caldos de ave y en combinación con otras frutas para macedonias y coulis. Para una fácil limpieza de los granos, cortar al medio la granada y golpear en su cáscara con una cuchara procurando no machacar los granos.

6. RUIBARBO: Usar el tallo rojizo y maduro para consumir en mermeladas, tartas o como aportación una acidez agradable en ciertos platos de aves.

J) FRUTAS SECAS:

Frutas que desecadas artificialmente o al sol nos aportan dulces y sabrosas mezclas en combinación con platos cocinados. Pueden consumirse solas, escabechadas, mezcladas con nata, salsas o caldos una vez ablandadas en agua templada. Cocinando con frutas secas con hueso debemos procurar después de ablandarlos quitar el hueso pues aporta sabor amargo al plato que cocinamos.

1. HIGO. Generalmente secados al sol. Una vez deshidratadas crean una película blanca harinosa que les protege para no convertirse en ácidos. Usados en repostería y para cocinar.
2. MELOCOTONES U OREJONES: Sabor muy dulzón. Es conveniente ablandarlos pues secos son excesivamente duros. Para usar cocidos con otros frutos secos en vino tinto o compotas.
3. CIRUELAS PASAS: Color negro, brillante y jugosas, es conveniente comprarlas con hueso para que no pierdan su jugosidad. Pueden consumirse, convenientemente solas, en pudding, bizcochos o guisos de caza; también mezcladas con coñac o brandy usándolas después en guisos fuertes.
4. ALBARICOQUES: De textura más fina que el melocotón, más amarillo. Sabor ligeramente ácido, para cocidos con vinos o licores o mezclados con salsas fuertes
5. DÁTILES: Se comercializan con o sin hueso. Piel dura y áspera, con carne dulzona pero jugosa. Ideal para rellenar con natas o cremas, en combinación con salados o en aportación de salsas de caza.
6. UVAS PASAS:
 - a) Uva normal: Con pepitas, arrugada y muy dulzona de textura fina. Para mezclar con cualquier guiso o repostería.
 - b) Uva de corinto: Sin pepitas, más pequeñas y ácidas. Usar en todo tipo de cocinados ya que evita la molestia de encontrarse con semillas duras.

K) FRUTOS SECOS:

1. NUEZ: Conserva gruesa y dura. Las más sabrosas con las más pequeñas con cáscara oscura. Para rellenos, dulces, repostería; también para destilación de aceites de sabor fuerte consiguiendo un aliño para ensaladas templadas y como aportación en vinagretas aromáticas.

2. **PIÑÓN:** Fruta del pino piñonero. Puede consumirse crudo. Aporta cremosidad y algo de amargor en platos de pescados o de carnes o tostado que nos vale para usar en repostería, molido, entero o garrapiñado. De uso en la cocina italiana en salsa tipo pesto o en ensaladas.
3. **CACAHUETE:** Fruto seco subterráneo con cáscara fibrosa. Pueden consumirse en crudo aportando sabores fuertes a cacahuete en cremas y asados; o tostado para usar en majados y repostería. También se consigue un aceite ligero con poca acidez y algo dulzón, muy usada en Francia.
4. **PISTACHO O NUEZ DEL BRASIL:** Cáscara dura como la del piñón con semillas de color verdoso. Usado en repostería, rellenos de terrinas o carnes una vez ablandados en agua templada para quitar la piel que es excesivamente amarga.
5. **AVELLANA:** Fruta de sabor agradable con un intenso aroma una vez tostada debiendo ser pelada para usar en majados o guisos o para cocinar en salteados o revueltos. Con la avellana tostada y machacada, convertida en masa y grasienta conseguimos una pasta o praliné ideal para usar en repostería.
6. **ANACARDO:** Fruto tropical, seco con forma de media luna rallada, siendo como tres veces el volumen de una avellana. Se consume tostado y picado como sucedáneo de almendra para usar de decoración o como aportación en repostería.
7. **ALMENDRA:** De los más populares:
 - a) Dulce: Para usar en todo tipo de postres, tipo turrones, garrapiñados... o en cocina una vez tostadas y peladas para salsas de pescados o carnes.
 - b) Amarga: Usada para licores o en repostería combinada con mucho azúcar.
8. **CASTAÑA:** Fruto semiseco del castaño, con una piel recia y desechable, con la carne amarillenta, pastosa y de sabor agradable. El tamaño ideal para las castañas sabrosas será el pequeño aporta más jugosidad y ligazón en salsas y guisos. Diferente cocciones:
 - a) Asadas: Haciéndoles una incisión atravesando sus dos pieles. Asar en brasa, plancha u horno, dejándolas trotar hasta que su piel se suelte fácilmente. Esta forma de cocción es ideal para aportar a asados de caza o aves; trituradas con cremas se usa para rellenos en repostería.
 - b) Cocidas o hervidas: cocer las castañas durante 20 minutos en agua o caldo. Escurrir o envolver en un paño 5 minutos, peladas y enteras son ideales para salteados o como aportación en salsas como la española o derivadas.
 - c) Cocidas en almíbar ligero: Para postres, puddings o tartas.

- d) Cocidas en leche: Mondar las castañas en crudo, blanquear en agua hirviendo durante 5 minutos, escurrir y poner a cocer con leche hasta que las cubra durante 15 minutos. Ideal para conseguir cremas macerándolas con caldos de aves, marisco o pescado. O como aportación a platos de repostería.
 - e) Braseadas: Asar las castañas en horno durante 5 minutos. Pelar y saltear ligeramente con aceite muy caliente y añadirse las al estofado guiso de carne, caza y ave.
- **NÍSCALOS CON CASTAÑAS:** Rehogar cebolla, ajo, pimiento rojo y jamón, añadir los niscalos dejándolos que suden durante unos 10 minutos. Añadir las castañas asadas y peladas, saltear durante 5 minutos, escalfar dos huevos enteros y hornear hasta que cuaje la clara.
 - **MARRÓN GLACÉ:** Castañas grandes enteras y sin dañar. Blanquear en agua hirviendo unos 3 minutos, escurrir y pelar las dos pieles, poner a cocer 1kg de estas castañas con un almíbar (1l ½ de agua por 450gr de azúcar hervido sólo 5 minutos), durante 10 minutos. Apartar del fuego y dejar reposar 24 horas. Volver a poner en el fuego después de ese tiempo y cocer 5 minutos, repetir esta operación 4 veces.

NOTA: No guardar en cámara, dejar en sitio fresco simplemente. Si al final quedase algo de almíbar escurrir.

TEMA 10: HIERBAS **AROMÁTICAS FRESCAS**

1. **ESTRAGÓN:** Hay dos especies principales, francesa y rusa. La francesa es de inferior sabor con hojas más vastas, es ideal para bearnesa, sopas, mantequillas saladas, platos de pescado y ensaladas. La rusa tiene hojas muy finas y alargadas con forma de espadaña, es excesivamente sabroso come y corrige a los demás ingredientes.
2. **CILANTRO O PEREJIL CHINO:** De la familia de la zanahoria, sabor fresco con aroma de naranja, ideal para aromatizar carnes de cerdo y corregir excesos de curry.
3. **LÚPULO:** Flor de una planta trepadora, los tallos jóvenes se usan para ensaladas o en ciertas salsas dulces.
4. **ALBAHACA:** Hierba fuerte ligeramente picante. Se emplean las hojas frescas, con aroma parecido al clavo, ingrediente principal de muchas salsas o en la cocina italiana aporta sabores agradables y no corrige otros aromas o sabores.
5. **MENTA:** Muchas variedades:
 - a) Menta verde: Empleadas en salsas, rellenos y para aromatizar ensaladas. Hoja lisa con un color verde pardo
 - b) Hierbabuena: Misma o parecida finalidad que la anterior, sus hojas están cubiertas de una ligera vellosidad, color verde brillante.
 - c) Menta naranja: De hoja más blanca y tierna que las anteriores, agradable perfume mezcla de naranja y menta. Troceado para ensaladas o como aportación en salsas de repostería.
 - d) Menta piperita: De hoja muy pequeña, aroma muy profundo a menta, color verde esmeralda, aporta sabor y color verdoso a salsas, cremas o coulis.
6. **PIMPINELA:** Hoja muy fina parecida al perejil, de sabor áspero, ideal para aportar como complemento en ciertas sopas de verdura, tipo coliflor, berenjena, alcachofa ...
7. **AJEDREA:** Sabor más vasto, con tonos ásperos que mezclan y se relacionan perfectamente con salsas agridulces, su aportación en platos debe usarse con mucha precaución pues como el tomillo absorbe muy rápidamente los aromas y sabores.

8. SALVIA: Planta de hojas largas y vellosas, de color verde pastel, fuerte sabor aromático, empleada para relleno de cerdo o pato y a discreción en guisos fuertes o estofados de legumbres. Muy guisada no corrige sabores, usada en fresco sin cocer merma los sabores más delicados.
9. ENELDO: Ramita de hojas muy finas y alargadas, ideal para encurtidos de pescados, sopas, platos de huevos o simplemente de decoración, color verde intenso muy llamativo. Aporta poco sabor.
10. CAPUCHINA: Flor de planta trepadora de diferentes colores (rojo, azul, violeta...), usándose los pétalos y las hojas que lo rodean, aporta un sabor agradable y picante para ensaladas, encurtidos o guisos suaves. La semilla una vez deshojada, encurtida con un magro, puede utilizarse como las alcaparras.
11. MANZANILLA: Diferentes variedades. Margarita que una vez seca nos aporta tisanas aromáticas con sabores silvestres y pronunciados. Aportar en pequeñas cantidades a caldos o salsas de ave, también puede usarse en repostería, para aportar en coulis de fruta, cambiando el agua por la tisana.
12. PERIFOLLO: Planta de hojas vellosas, muy verde y de forma similar al perejil rizado. Considerada una hierba fresca de sabor suave para condimentar salsa, sopas y como aportaciones vistosas en ensaladas y usadas como aderezo en majados.
13. ANGÉLICA: Forma de perejil gigante, de tallo muy duro usado en escarchados, para decorar ciertos postres, y las hojas con cierto sabor ácido para caldos y sopas.
14. HINOJO: Planta alta de hojas plumosas, de semillas amarillas. Usada para pescados, ensaladas y rellenos. La raíz del hinojo en forma de bulbo tiene cierto sabor a regalíz.
15. LAUREL: Hoja verde de un arbusto de raíces dulces sirve como complemento aromático en salsas, guisos, salteados o caldos cortos y carne olores y sabores, usar en pequeñas cantidades.
16. TOMILLO: De sabor fuerte y ocre. Dos variedades:
 - a) Tomillo común: Usado en pequeñas cantidades, en asados guisos o salsas de cordero
 - b) tomillo limón o limonero: Usado cuando está en flor, con tonos amarillos violáceos, aporta un aroma y sabor a limón, para rellenos o sopas complemento decorativo muy vistoso en ensaladas.
17. CIBOULET O CEBOLLINO FRANCÉS: La ramas verdes recién salidas de las cebollas francesas, de tallos finos y huecos, usados en cremas maceradas con nata en, revuelto, tortillas y ensaladas, con ligero sabor ajo y aroma a cebolla fresca.

18. ROMERO: Planta silvestre de hojas duras y puntiagudas, contienen aceite de alcanfor, se emplea como complemento en platos de carne, cordero y pollo y en general para todo tipo de pescado. No debe emplearse en ensaladas si no es como motivo de decoración pues sus hojas duras se clavan como espinas.
19. ORÉGANO: Semilla en flor de un arbusto silvestre, aporta un sabor intenso, usado en la cocina italiana como en pizzas y tomates y como aderezo en encurtidos de carne, aporta mucho más sabor una vez seco.
20. PEREJIL: Usado como aderezo o incorporado picado muy fino a ciertos platos le hace resaltar y adquieren un brillo más natural, aporta poco sabor.
21. MEJORANA: Planta de hoja pequeña, con flores amarillas, usada en tortillas, rellenos, salchichas, o platos de patata, aportan un sabor dulzón y silvestre a la vez.
22. CEDRÓN: Hierva de hoja muy larga y puntiaguda de color verde muy brillante, aporta sabor a limón, a caldos, a bebidas refrescantes y a ensaladas, otra hierba similar o parecida es la VERBENA con hojas más pequeñas y duras.

TEMA 11: CONDIMENTOS, **CEREALES Y PASTAS**

A) CONDIMENTOS:

En base a extractos naturales son extraídos principalmente de plantas, esencias, mediante procesos que ablandan y destruyen las células portadoras de aceites. Se extraen de diversas partes de las plantas según su naturaleza de semillas, flores, hojas, cortezas y raíces secas.

En la cocina se usarán en gotas o pequeñas cantidades conservándose en botes herméticamente cerrado sin que para ellos tengan caducidad.

1. **PIMIENTOS SECOS** ó **ñoras**: Se secan al sol deshidratándose durante al menos 3 ó 4 meses. Hidratar en agua durante unas 6 horas y raspar la piel consumiendo su fina carne para salsas, cremas o coulis.
2. **VAINILLA**: La vaina curada de una orquídea trepadora. Usada en cremas, dulces o helados en platos de repostería. Aporta más sabor abriéndola al medio sacando sus semillas minúsculas y negras. Aportan sabor intenso a vainilla y propagan un aroma penetrante.
3. **REGALIZ**: La raíz de una planta perenne de hojas verdes alargadas de frutos redondeadas a modo de moras. Usado en confitería, postres y tartas. Combina muy bien en salsas de cordero o carnes rojas. Puede usarse entero, en rebanadas o molido. Aporta un sabor agrídulce con aroma intenso a regaliz.
4. **ANGOSTURA**: Mezcla de clavo, canela, nuez moscada, ciruelas pasas, ron, genciana (hierba aromática), macis (guisantes verdes pequeños con un extenso sabor ácido). Una vez mezclados sus ingredientes y fermentados se consigue el bitter o angostura que así se denomina esta salsa concentrada de sabor muy fuerte aromática, color oscuro usado en coctelería, helados o para enriquecer el sabor de zumos de frutas naturales.
5. **GRANADINA**: Extracto de la pulpa de la granada, color rojo llamativo. Usado en refrescos, cocteles y confitería.
6. **ACEITE DE MENTA PIPERITA O PIPERMINT**: Destilación al vapor de una planta de menta en flor consiguiendo un líquido gelatinoso para aportar en refrescos, bebidas, confitería y helados.
7. **COLA**: Extracto de frutos secos denominados cola nítida que son unos cacahuetes largos y muy oscuros que se dan en las selvas africanas. Dejándolas conservar con una mezcla de aguas y bicarbonatos hasta conseguir un extracto con una textura gelatinosa y gomosa de color negro y con un almíbar intenso. Usada para refuerzos o como aportación a ciertos platos para darle gusto exótico aportándoles un color oscuro.

8. CHOCOLATE: Fruto del cacao que se da en granos blancos que al fermentarse, secarse y tostarse se convierten en manteca de cacao dando lugar posteriormente al cacao en polvo usado en repostería en ciertos cocinados para arrojar sabores ácidos. Con sabor amargo y de textura fina como harina de maíz.
- a) CHOCOLATE PARA REPOSTERÍA O COBERTURA: Cacao mezclado con azúcares y mantequillas. Ideal para cualquier uso como coberturas, pralines, decoraciones...
 - b) CHOCOLATE CON LECHE: Cacao mezclado con leche entera en polvo. Ideal para cremas y mezclar con natas y mantequillas.
 - c) COBERTURAS SABORIZADAS:
 - DE LIMÓN: color verde y sabor a limón.
 - DE NARANJA: color naranja y sabor a naranja.
 - PRALINÉ: con avellana molida y sabor a avellana.
 - BLANCO: con una proporción de leche condensada.
 - GUIRLACHE: mezclado con trozos de frutos secos garrapiñados.
9. ZARZAPARRILLA: Raíces de un árbol del mismo nombre. Sabor ligeramente amargo a regaliz. Usado generalmente en confitería.
10. SALSA PERRINS: Mezcla de vinagres con mostazas fermentadas y destilada. Color y aroma intensos. Usado con cuentagotas en salsas frías o en cremas calientes aportado al final de la cocción para que no pierda su intenso aroma.
11. TABASCO: Salsa obtenida de la fermentación y destilación de chiles secos con un sabor y aroma excesivamente picantes. Para guisos o como aportación picante en salsas frías.

B) CEREALES:

Son almidonados fundamentales para la alimentación del ser humano. La mitad de la población consume arroz como cereal principal y la otra mitad trigo, maíz, cebada...

1. ARROZ: Encontramos unas 7000 variedades diferentes
- a) Arroz integral o salvado; incluye la cáscara.
 - b) Arroz de grano pulido; arroz blanco limpio de su piel.
 - c) Arroz de grano largo; entre 4 veces más largo que ancho, cocinando los granos quedan sueltos y esponjosos. Ideal para estofados, ensaladas, platos de pollo o carne.
 - d) Arroz corto; granos cortos y redondeados. Al cocerse se vuelven tiernos y húmedos pegándose los granos. Ideal para arroces secos tipo paella, risotos y para aportar en platos a los que queremos darles almidón.
 - e) Arroz silvestre; color oscuro y grano largo. Ideal para rellenos y acompañamientos de cazas y aves. El arroz se conserva indefinidamente.

Al cocinarse:

- El arroz de grano largo absorbe una cantidad de líquido equivalente a una vez y media su tamaño.
- El de grano corto absorbe una cantidad de agua equivalente a 3 veces de su volumen. Dejándolo cocer 10 minutos conseguimos un arroz masticable y de textura dura. Cociéndolo 15 minutos arroz al dente ligeramente duro, pero más masticable. A partir de 15 minutos conseguimos un arroz pastoso y poco agradable.
Del arroz se saca la harina ideal para pudding y pasteles; fermentado consigue un licor llamado sauce.

2. TRIGO: Gramínea en las que encontramos principalmente dos variedades:

- a) TRIGO DE PAN: Del que conseguimos la harina con gluten ideal para uso en panadería y repostería pues el gluten facilita la liberación del dióxido de carbono, lo cual deja esponjar y fermentar mejor las masas liberando en la cocción el exceso de agua lo cual contribuye a que el pan se expanda o abra. Sin gluten el pan sería pesado y plano.
- b) TRIGO DURO: Se obtiene una harina ideal para hacer pasta y semolina. A partir de la harina del trigo de pan conseguimos diferentes harinas:
 - a) Harina de salvado: Mezcla de un 20% de harina y un 30 % de la cáscara de trigo.
 - b) Harina integral: Refinado del trigo con cáscara, obteniendo una harina de color pardo rica en proteínas. Ideal para el uso en panadería.
 - c) Harina floja: El 72% de germen de trigo y el 28% de salvado. Harina blanca panificable con menos gluten y con un agente gasificador que proporciona la estructura básica en bollos, rebozados y repostería en general. Hace que las masas se impregnen mejor de aire, mezclarla con huevos batidos como para bizcochos usándose también la mezclada con mantecas o grasas dejándolas más suaves o esponjosas.
 - d) Harina de fuerza: Entre un 75 y un 85% de extracción. Harina blanca reduciendo contiene menos gluten. Ideal como aportación en hojaldres y manos quebradas mezclada con harina anterior (al 50% principalmente)

3. MAÍZ: Se considera una hortaliza de la cual extraeremos los granos secos de su fruto. Conseguiremos una harina blanca muy fina, excesivamente almidonada. Ideal para rebozados. Usada excesivamente potencia el sabor a harina cruda.

También se usa el maíz tierno y cocido con sabor dulzón en ensaladas, guisos de aves o purés; obtenemos aceite de la destilación del maíz seco y bourbon de la fermentación de sus granos.

4. **POLENTA:** Harina blanca muy brillante sacada del maíz limpiando su cáscara exterior cocida en algún caldo o lácteo. Ideal para tortas blinis (torta gorda de masa de crepes) y una vez cocida, rebozada y frita para guarniciones de pescados y carnes.
5. **TAPIOCA:** Pequeños granos elaborados con la raíz de mandroca. Contiene un alto grado de almidón, ideal para hacer papillas infantiles, para espesar sopas y estofados.
6. **FÉCULA DE PATATA:** Elaborada con patata cocida y seca molida. Empleada como espesante de salsas.

C) PASTAS:

Pasta significa masa. Constituye la dieta básica de los italianos. Dos variedades:

1.- **PASTA SECA:** Al principio es una masa elástica de harina, sal y agua cortada de diferentes formas y tamaños, luego se deja secar hasta conseguir una textura muy dura que se rompe fácilmente. Se elabora a partir de la harina de trigo duro. Para saber la calidad de una pasta seca pasar el dedo humedecido por su superficie, tendrá un tacto flexible y sedoso, por lo contrario la pasta de peor calidad es pegajosa y granulada (como crema). Usada cociéndola en agua o caldo hirviendo y usándola posteriormente a ser cocida (unos 8 minutos antes) mezclada con salsas o rellenos.

2.- **PASTA CASERA O FRESCA:** Se elabora con harina de pan, huevos, sal, aceite o agua, consiguiendo una buena afagia la cual se lamina durante unos 20 minutos estirándola con rodillo o en laminadora hasta conseguir una mezcla o lámina con nervio, elástica y poco gomosa. Se puede colorear con espinaca triturada para dejarla verde o con tomate triturado para dejarla roja. Una vez laminada y cortada, conservar en nevera hasta 3 días a + 5°C. Dos tipos:

a) **TALLARINES:** Tiras finas, secas y usadas después de una leve cocción en agua hirviendo. Para su uso adecuado una vez hervidos y escurridos del agua mezclar con yema de huevo y un chorro de nata líquida; revolver bien con los tallarines y cocinar al gusto (con vinagretas, mayonesas...)

b) **IN BRODO:** Pasta cortada en miniatura y rellena o mezclada con queso, tomate, carnes, verduras (una especie de raviolis). Deben hervirse por 1kg de ravioli 4,5l de agua con sal. Cocer a fuego suave unos 6 minutos. Escurrir del agua, refrescar ligeramente pasta fresca se harán al dente; resulta de la cocción de entre 6 y 7 minutos dejándolos firmes y que sean de fácil masticación. Para dejarla tipo alambre hervir la pasta durante 2 minutos, pasado ese tiempo no escurrir y reposar en el agua otros dos minutos.

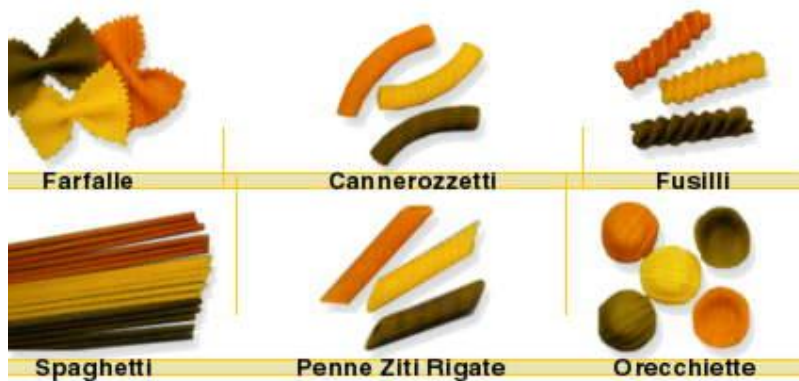
- **RECETA PARA PASTA FRESCA:** 500gr de harina tamizada, una pizca de sal y 6 huevos enteros. Mezclar la harina con la sal. Añadir y mezclar amasando la pasta. Una vez amasada añadir 75gr de aceite de oliva, mezclar y dejar reposar 24 horas. Pasado ese tiempo amasar, laminar en una laminadora hasta que tense

la masa para conseguir dejarla fina. Una vez laminada y cortada al gusto espolvorear con harina. Reposar en cámara dejando la pasta estirada hasta 4 días.

LA PASTA SEGÚN SUS CORTES PUEDE SER:

1. ESPAGUETI: Hilos finos de pasta que pueden alcanzar grandes longitudes.
2. FETUCCINI Ó TAGIATELLE: Tallarines finos de 6mm de ancho elaborados con harina de trigo duro.
3. TALLARIN: Misma forma que la anterior pero elaborado con pasta casera.
4. LASAÑA: Tira ancha rectangular de pasta seca o fresca.
5. TORTELINI U OMBLIGO DE VENUS: Trozos de pasta rellenos de queso, verduras, carne...
6. RAVIOLI: Pasta rellena de forma cuadrada y diminuta unida en sus laterales por yema de huevo.
7. CANELONES: Pasta cuadrada que una vez rellena se convierte en tabular.
8. MACARRONES: De pasta dura y hueca. Diferentes formas suelen ser cilíndricas, con forma de caracol, rayados...
9. FIDEO FINO: Láminas o hilos muy finos de pasta dura.
10. FIDEO HUECO: Fideo gordo calado con la medida de una aguja. Usado para fideuás.

Existe una gran variedad de pasta, las cuales son elaboradas con diferentes ingredientes, proporciones de los mismos y diseños. La mayoría de las pastas se obtienen a través de harina de trigo, aunque algunas son elaboradas con harina de arroz, patatas o sémola de judías-fríjoles. La harina integral también es apropiada aunque para ello es necesario aportar a la masa, mayor cantidad de agua. La masa de la pasta es muy consistente. Si la comparamos con la masa para elaborar pan, podremos observar que un 25% del peso total de la pasta es agua, por un 40% presente en la masa del pan. El color y sabor de la masa para obtener pastas se puede cambiar añadiendo a la misma una variada selección de ingredientes, como pueden ser espinacas frescas muy picaditas, pasta de tomate (tomate concentrado), jugo de zanahorias o una amplia variedad de hierbas. Cada estilo de pasta posee un nombre que la identifica. Aquí te añado una pequeña selección de los estilos más comunes.



La pasta generalmente se adquiere en su variedad seca. La mejor pasta seca está hecha con semolina. Ésta posee un gran contenido proteínico y es extraída de la parte más rica de los granos de trigo. En cambio pastas de menor calidad son conseguidas a través de ingredientes como la harina y harinas blandas.

Tener en cuenta las siguientes precauciones:

- Esta debe de poseer un claro color amarillo, y que no desvaríe de grisáceo a blanco.
- La pasta debe de estar dura y quebradiza. Cuando se quiebre debe de sonar con un sonido limpio, afilado y seco.
- Cuando la pasta se cocine, ésta debe de mantener su forma. La pasta de pobre calidad generalmente, se reblandece en exceso y se vuelve pastosa.

Preparando Una Buena Masa De Pasta

La harina que emplees debe poseer un alto contenido de gluten; es mejor para obtener una pasta firme y vigorosa. El gluten es una proteína. Cuando a ésta se le añade el agua se transforma en una masa elástica y muy fácil de moldear.

· Pasta al huevo:

Para obtener una masa con un peso aproximado de 300 gramos debemos de emplear los siguientes ingredientes.

- 255gr. de harina para el pan.
- Un pellizco de sal.
- 1 huevo fresco de tamaño grande (72grm aprox.)
- 15ml de aceite de Oliva.

Mezclar la harina y la sal en un recipiente. En el centro de la harina abre un agujero y añades el huevo y aceite de Oliva. Dándole vueltas con el dedo a la harina que está más cerca del huevo, únela al mismo hasta que todo se convierta en una masa y continúa amasándola hasta que esté suave y elástica. Posteriormente lía la masa en un plástico transparente dejándola reposar durante unos 45 minutos antes de que sea amasada. Si ésta queda muy seca, añade unas gotas de agua.

Variedades:

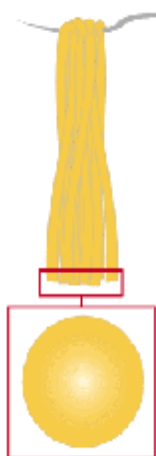
- Pasta a las hierbas: A la mezcla anteriormente citada, añádele 15 gramos de hierbas frescas, como por ejemplo perejil, albahaca, menta o hierba buena.
- Pasta con romero: Es el mismo proceso que la pasta a las hierbas. Debes de utilizar las hojas más largas y estrechas del romero. Y debido a su sabor y perfume particularmente fuerte, usa una cucharadita de café(5gramos) y no 3 cucharaditas de café (15gramos).
- Pasta de espinacas: Añade 50 gramos de puré de espinacas. Ésta debe de estar cruda. Debido a que la espinaca posee una gran cantidad de agua, debes de añadir a masa original de la pasta, 100gramos suplementarios de harina o quizás algo más para que la pasta quede suficientemente seca.

Reglas para la cocción de la pasta:

1. Usa gran cantidad de agua salada para cocinarla. Como mínimo 1 parte de pasta por cada 10 de agua. La pasta debe de moverse libremente durante toda la cocción. Nunca debe estar unida ni apelmazada. Gran volumen de agua proporciona una cocción por igual de toda la pasta, y permite la dispersión del almidón.
2. Añadir una pequeña cantidad de aceite previene que la pasta se pegue una con otra.
3. Remover la pasta durante el tiempo de cocción previene igualmente que ésta se pegue una con otra.
4. Cocínala hasta que la pasta esté "al dente".
5. Una vez cocinada escúrrela y sírvela inmediatamente.
6. Si la pasta no va a ser usada inmediatamente recuerda que debes:
 - Enfriar la pasta inmediatamente después de cocinada para parar el proceso de cocción.
 - Escúrrela inmediatamente para evitar mayor absorción de agua.
 - Almacénala en pequeñas cantidades con un poco de aceite impregnado en ellas para evitar que se pegue una con otra.
 - El recipiente de almacenamiento debe de estar bien cerrado para evitar que se seque la misma.
 - Para calentarla nuevamente utiliza agua salada, el microondas o refríela en la sartén con un poco de mantequilla.

Al dente y Salsas Básicas

Si nos dirigimos a la Enciclopedia Gastronómica Larousse, en ella encontramos lo siguiente: al dente = expresión italiana que se traduce literalmente al diente. Indica el punto correcto de cocción para la pasta, la que debe de estar lo suficientemente firme para ser mordida. Esta expresión también es aplicable a algunos vegetales, como las judías verdes, las que después de ser cocinadas deben de mantenerse crujientes. La expresión al dente se aplica a la pasta que no está al 100% cocinada. Si cortamos verticalmente un espagueti y lo aumentamos, podremos observar que está al dente cuando su núcleo no está aún cocinado.



Pasta "Al dente"

Salsas para la pasta:

Existe una gran variedad de salsas que pueden ser utilizadas para acompañar la pasta. La única función de las mismas es la de dar sabor y camuflar la insipidez que de por sí sola tiene la pasta.

A continuación las salsas más tradicionales y la descripción de las mismas.

- Napolitana: Básicamente, ésta es una salsa de tomates a la que se le puede añadir una serie de vegetales, como puede ser zanahorias, cebollas y apio todo ello muy bien picadito. Esta salsa se enriquece con un chorro de vino que dependiendo de los gustos, puede ser blanco o tinto.
- Bolognesa o Ragu: Ésta es una salsa con carne picada. Su forma tradicional admite que a la misma se le añada higaditos de pollo troceado, todo esto acompañado con una salsa de tomate y vegetales, prácticamente igual a la anteriormente mencionada Napolitana.
- Marinera o Marinara: Salsa preparada con productos del mar con una base de salsa de tomate y aromatizada con diferentes hierbas frescas y especias (perejil, albahaca, clavo, y ajos frescos).
- Pesto: Los ingredientes principales de esta salsa son la albahaca fresca, ajos, piñones, zumo de limón, aceite de oliva y queso parmesano, todo ello hecho puré y muy bien ligado.
- Carbonara: Tradicionalmente la carbonara era una salsa compuesta principalmente por un poco de aceite y unos huevos crudos batidos, los cuales se añadían a la pasta. Actualmente esta salsa es más sofisticada y está compuesta por beicon bien frito en aceite de oliva, nata líquida, queso parmesano y un huevo crudo, el cual se liga con la pasta y la salsa unos segundos antes de ser servida.

El toque final de todas las salsas es el queso rallado, a ser posible queso parmesano. Y para darle un toque de color a la misma se espolvorea con perejil muy picado.

Origen remoto

Pasta es una palabra italiana que engloba todas las variedades de formas y tamaños de productos hechos con harina y agua. Sea cual sea el nombre que reciba, se puede decir que todo es pasta, pese a los puristas y a que existe una estricta reglamentación al respecto.

No se sabe a ciencia cierta el momento y el lugar exactos en los que se comió la primera pasta, pero probablemente ocurrió poco después de que nuestros más remotos antepasados aprendieran a cosechar y a moler trigo (aproximadamente, hace 10.000 años, aunque como siempre, hay oscilaciones). Cuando en la prehistoria el hombre aprendió a sembrar granos, su vida cambió de forma radical. Ya no tenían que moverse de un lado a otro buscando la comida y el sustento más inmediato. De este modo, ya podían establecerse. No hay que olvidar que la agricultura marcó los comienzos de la verdadera civilización.

Estos primeros agricultores fueron los responsables del cultivo del grano. Por otro lado, llegó la decisión de tostarlo en piedras calientes. Al tueste, le siguió la idea de molerlo

en una harina tosca, quizás como prueba, que terminó con el grano molido y mezclado con agua. Casi de forma fortuita, fruto de la experimentación, había nacido la pasta. La elaboración industrial parte de finales del siglo XVII y utiliza sémola y semolilla de trigo duro de color ambarino para su fabricación. El suministrador es el trigo duro, cuya calidad depende del gluten. La producción actual apenas se diferencia de aquel método original. La sémola de trigo se mezcla con agua pobre en cal empleando la correspondiente maquinaria moderna para trabajar la masa y crear las diversas variedades de pasta.

Cómo se cocina

Se recomienda cocer la pasta en abundante agua, como mínimo un litro por cada cien gramos de pasta. De esta forma, se evitará que se pegue o se apelmace, haciéndose una bola o quedando adherida en el fondo de la olla.

Es preferible utilizar una olla larga y baja, para recoger todo el calor posible del fogón. Y nunca taparla.

No olvidar la sal, unos 10 gramos por litro, apenas se haya colocado la olla sobre el fuego. La llama debe ser fuerte, ya que el punto de ebullición es una prioridad.

Con la ebullición se añade la pasta, poca cantidad cada vez. Asimismo, existe la costumbre de poner una cucharada sopera de aceite de oliva en el agua hirviendo, para evitar que la pasta se pegue, sobre todo en los espagueti, que tienden a liarse unos con otros.

Una vez echada la pasta, habrá que bajar el fuego. El tiempo recomendado de cocción variará según el tipo de pasta. Es habitual que en el envoltorio o envase de cada producto, si fuera el caso, conste el tiempo de cocción, aunque con frecuencia sólo sirva de orientación.

El modo más simple de confirmar el punto de cocción es probarla, y así determinar si se ha conseguido el tan discutido “al dente”. Y, ¿por qué al dente? Se defienden, los italianos, argumentando que bajo ningún concepto responde a un capricho italiano, sino a la justa medida que consigue aunar mejor sabor y buena digestión.

Superada la prueba de fuego, antes de escurrir la pasta, conviene echar un vaso de agua fría en la olla para reafirmar la cocción, una operación importante para impedir que la pasta se ablande o se deshaga.

No se debe enjuagar la pasta en agua fría a menos que se utilice para ensaladas o recetas de platos fríos.

Se puede conservar en un recipiente el agua, ya escurrida la pasta, utilizándola para diluir una salsa, por ejemplo. Asimismo, resulta útil para calentarla de nuevo, vertiendo un poco sobre el producto restante del colador, y evitando utilizar otros métodos más habituales.

Otro medio extendido es calentar el plato en el que se servirá la pasta, para que conserve mejor el calor. Se puede calentar en el horno microondas o en un horno normal. De este modo, la pasta también recupera el calor y no pierde textura.

Si la pasta se mezcla en la olla, es mejor emplear una cuchara de madera antes que una de metal. Por último, se aconseja servir el plato de pasta muy caliente.

En el recipiente o plato en que se vaya a servir, primero va el queso rallado, si es que la receta incluye este ingrediente; a continuación, la pasta; y, por último, la salsa, servida aparte. Con el calor de la pasta, todo se fundirá y se amalgamará resaltando aromas y sabores. Y, sin más espera, de inmediato, a la mesa. Sobre todo, que no se enfríe.

Tipos

Hay infinidad de tipos de pasta, en formas y variedades. Más de 150 son producidas en

Estados Unidos.

La pasta no ha cesado en su intenso ritmo de desarrollo y creatividad, ya que innova de forma constante desde sus orígenes, hace ya más de 7.000 años, ofreciendo un soporte ideal en manos de los nuevos talentos de la gastronomía.

Haría falta un manual para definir cada clase, de ahí la inicial confusión que reina entre usuarios y consumidores, que terminan por manejar con soltura el bilingüismo, italiano-español, para entenderse. Junto a los sempiternos espaguetis y macarrones, se encuentran la lasaña, los canelones y mil y una pequeñas formas de fantasía, que barajan otros tantos términos, de las opciones más clásicas a las más modernas. Muchas de ellas conservan su nombre italiano, con claras alusiones a su forma. La lista, inacabable, se extiende según se profundiza en el recetario autóctono de las distintas regiones italianas. Por otra parte, se podría hacer una distinción por la capacidad de absorción que ofrece cada variedad.

Así, por tamaño, las más largas incluyen lasañas, tallarines, canelones, macarrones y espaguetis. Entre las cortas, ejemplos como ñoquis, farfalle, pipe, espirales, en un auténtico derroche creativo. En este apartado, conviene poner atención en el tipo de salsa más adecuada. Por lógica, las salsas más líquidas ligarán mejor con las pastas estriadas o espirales, mientras que las espesas lo harán con pastas más lisas. Las huecas serán perfectas para combinar con gambas, carne o guisantes.

Las sopas irán acompañadas de pasta de menor tamaño, entre las más conocidas, los fideos, letras, anillos o estrellas. Es preferible hervirla aparte, en agua con sal y, escurrida, añadirla a la sopa.

En la modalidad de pastas rellenas, los más conocidos son los raviolis y los tortellinis. Los primeros, de forma cuadrada; los tortellinis, circular, formando un anillo. Se pueden encontrar ya rellenos de carne, queso o verduras, aunque también de pescado. Se hierven en agua con sal o tan sólo con el vapor de agua.

Se suelen preparar con un poco de mantequilla derretida y espolvoreados con queso. Asimismo, admiten la propuesta de una salsa acorde con su relleno. Existen variedades industriales, secas y frescas, integrales, coloreadas y asiáticas (de arroz y de cristal). Las frescas resultan las más indicadas para su consumo inmediato, si bien las más estimadas son las de elaboración casera.

Fabricación casera

Los ingredientes básicos para preparar una buena pasta casera son 400 g de harina de trigo, 4 huevos frescos enteros (de 55 a 60 g), 1 cucharadita de sal fina y de 1 a 2 cucharadas de aceite de oliva. La receta mejora cuando, en lugar de huevos, se incluye la misma proporción en yemas.

La pasta se echa en el agua, que hervirá ligeramente, presionándola a través de una manga pastelera con boquilla o picándola con un cuchillo desde una tabla humedecida. Los ingredientes de la masa se trabajan a mano sobre la superficie de trabajo. No se debe amasar toda la harina desde un principio; mejor ir añadiendo según se precise y mientras la pasta esté blanda. Si, por el contrario, queda demasiado dura, se puede ablandar con una cucharada de agua fría. Para obtener pasta sin huevo, sólo hay que sustituir este ingrediente por más agua y aceite. En este caso, puede salir más quebradiza y difícil de extender.

La pasta debe amasarse, por lo menos, durante diez minutos, aplastándola con la mano plana, plegándola y volviendo a aplastar, hasta obtener una masa elástica, fina y brillante. Para colorearla, se suele emplear hierbas picadas, puré de espinacas o remolacha, también azafrán o puré de tomate espesado. Otras versiones bien recibidas en la cocina creativa son la pasta de chiles, de gambas, negra (de tinta de calamar), de

finas hierbas o de ajo, aunque en este apartado, cualquier sugerencia siempre goza de buena reputación.

Tras dejar reposar la pasta durante una hora en un lugar caliente, y cubierta con un cuenco, luego sólo hay que extenderla sobre una superficie enharinada y, secada durante unos instantes, plegarla sin apretar y cortarla en tiras con un cuchillo bien afilado.

Las máquinas para pasta, que amasan y extienden la masa, acortan el tiempo de elaboración y eliminan el de reposo. Además, la pasta fresca no necesita más que entre 3 y 5 minutos de cocción. Por este motivo, en la rellena, hay que cocer previamente el relleno, que acepta las más diversas propuestas.

Compañeros de plato

Para los amantes de la buena pasta, ésta resulta siempre bien, tanto a solas o rociada con un toque de aceite de oliva, o también en compañía, de quesos, salsas, cremas o condimentos.

Entre los quesos, existen tantas posibilidades como tipos de pasta: queso fresco, mozzarella, fontina, mahón, parmesano, pecorino, cacciocavallo, fiore sardo, gorgonzola, gruyère, emmenthal, appenzeller, sbrinz, chester cheddar, gouda, edam, roquefort, queso de los pirineos o feta, por mencionar algunos, aunque este punto merecería un capítulo aparte, por su buena sintonía con multitud de platos y productos. De todos ellos, el parmesano, ligero y pobre en grasa, es el que ha desplazado a los demás. Se ha impuesto por la sencilla razón de que no se deshilacha al fundirse y permite que la pasta se coma sin problemas, suelta y ligera. Nada mejor que emplear un queso recién partido, que ofrece el sabor óptimo, para rallarlo, esparcir virutas o espolvorear por encima para lograr la deliciosa costra en los platos gratinados.

Más allá de la frontera italiana, existen otras combinaciones de estos dos elementos, como los gorrioncitos alemanes, los botoncitos suizos o las albóndigas, ñoquis y croquetas alpinos. En estas recetas, se emplea queso gruyère, bergkäse y emmenthal. Los condimentos y la salsa son los otros clásicos que por lo general se asocian a la pasta. Las hierbas más típicas son albahaca, perejil, orégano, romero, perifollo, cebollino, salvia y tomillo.

Fuente de bienestar

A la pasta le sobran motivos para ser una de las preferidas por el consumo. Saludable y del todo recomendable, es la mejor fuente energética para el hombre, ya que proporciona una cantidad muy importante de hidratos de carbono, proteínas y tiene un bajo contenido en grasas.

La pasta de trigo duro contiene las vitaminas del grupo B, además de vitamina E. Las vitaminas B son esenciales para el metabolismo de hidratos de carbono y grasas, mientras que la vitamina E mantiene joven el corazón, arterias y venas.

Asimismo, la pasta de trigo duro contiene la mejor fibra dietética. La fibra de la pasta es uno de los mejores laxantes naturales. Si el azúcar es la única fuente de energía para el cerebro y los tejidos nerviosos, el mejor azúcar para nuestro organismo procede del almidón de la pasta, ya que por sus características produce menor aumento de azúcar en la sangre.

Por otro lado, recientes estudios sobre las bondades de la pasta dan como resultado la recomendación de una dieta a base de hidratos de carbono para adelgazar y recuperar agilidad muscular.

Por cierto, la pasta no engorda; en todo caso, lo hacen sus compañeros de plato, quesos, salsas, bechameles, nata, crema de leche y algunos otros de mayor consistencia. Una ración de 100 gramos de pasta (ración abundante) contiene menos de un gramo de grasa y, aproximadamente, una cuarta parte de las necesidades de hidratos de carbono de la

dieta ideal. Además, es un producto de fácil digestión pero lenta asimilación, lo que retrasa el estímulo del hambre y el deseo de comer.

Se trata de un producto perfecto para deportistas. Por ejemplo, el plato de espaguetis a la napolitana (con tomate y aceite de oliva) reduce el nivel de colesterol y previene los cálculos renales, es bueno para mantener la silueta y rejuvenece el corazón. Es la dieta ideal para un atleta durante el entrenamiento y antes de una competición, ya que acumula reserva de energía (glucógeno).

Otra de las ventajas de la pasta es que combina perfectamente con la mayoría de los condimentos y sabores, además de con otros estilos de cocina, por ejemplo, la mexicana, la española y, por descontado, la italiana, si bien es frecuente encontrar este ingrediente en casi todas las cocinas, sin límite de fronteras.

En países avanzados, donde se maneja mucha información sobre nutrición y alimentación, se ha incrementado el consumo de pasta de forma considerable. Una tendencia alcista que confirma mayor cultura gastronómica e interés generalizado sobre las cualidades de los productos y su estrecho vínculo con la salud.

El consumo en el mundo

En total, la media del consumo anual correspondería a medio kilo per cápita. Visto por países y según su importancia en este aspecto, la clasificación quedaría del siguiente modo:

Italia 28	Alemania 5
Estados Unidos 9	España 4
Francia 7	Reino Unido 2
Rusia 7	Japón 1,8
Canadá 6,3	China 0,8

Tortellini y tagliatelle

Emilia-Romaña no sólo es la tierra del queso parmigiano, del prosciutto de Parma, también lo es de los tortellini y los tagliatelle alla bolognesa. Boloña es su capital, cuna de la gastronomía italiana.

La pasta emiliana o pasta fresca es famosa en Italia y en todo el mundo por la calidad de sus ingredientes y por su minucioso trabajo de elaboración. Así, se distinguen los tortellini, tortelloni y tagliatelle. La antigua elaboración de los tortellini bolognesi ya habla de los dos elementos principales de su preparación, la pasta para el relleno y la carne. La receta clásica puede enriquecerse con otros sabores, añadiendo distintos tipos de carne, como la de capón o aromas como la trufa blanca.

Los tortellini pueden degustarse de múltiples maneras, pero según la tradición petroniana, debían servirse en caldo. Más adelante, se adquirió el hábito de comerse esta pasta con ragú. La verdadera receta de este inimitable plato debe elaborarse con carne de buey, lardo, zanahorias, apio, cebolla, jugo de tomate, vino blanco seco y leche.

Gnocchi

Es un tipo de pasta de forma redonda, esférica u ovoide, elaborada a partir de verduras, cereales u otros ingredientes, casi siempre ligados con huevo y harina o similares.

Según la zona italiana de donde procedan, se encuentran diversas variedades. En el norte, en Alto Adige, se elaboran a base de pan llamados canderli o de harina, denominados spatzle, ambos se suelen utilizar para acompañar platos a base de carne. En las regiones padanas se elaboran con calabaza, blandos y dulces. En el centro, destacan los de patata, que suelen servirse con salsa cremosa, cuando son de tipo blando, y con salsa pesto, cuando son de tipo duro. En el Lazio merecen mención especial los gnocchi di semolino o alla romana, cuyo único condimento es una generosa cantidad de mantequilla y queso parmigiano.

CONDIMENTOS

DEFINICIÓN

La palabra condimento designa la sustancia empleada para dar sabor especial a los alimentos. Cumple también la función de crear dinamismo en el estómago. En algunos casos transmite color y olor especial; en otros actúa como elemento de conservación de géneros.(ej: pimienta y pimentón ahuyentan)

CLASES SEGÚN SU PROCEDENCIA

De origen mineral (sales)

De origen vegetal { Especias
Hierbas aromáticas
Hortalizas de condimentación (Azúcar) }

De origen animal (grasas, derivados lácteos como el queso, mantequilla, morcilla, etc.)

CONDIMENTOS

Achiote Especia que se obtiene a partir de las semillas de esta planta, originaria del Caribe. Se utiliza, en polvo, como colorante natural de quesos, helados, salchichas y cremas. Se puede añadir a platos de carne, pollo y pavo. También se compra en pastillas que se desmenuzan fácilmente con los dedos, tienen una textura como arcillosa. Es típica de la cocina mexicana. Bixa orellana; annatto

Ajo



Conocido desde la antigüedad, el ajo es un condimento que no puede pasar desapercibido. Su sabor tan particular realza cualquier plato y le otorga personalidad. Es un ingrediente fundamental de la cocina mediterránea y del medio y lejano oriente.

Existen muchas variedades de ajo, las más conocidas son las de piel blanca, rosada y morada (que es el de mejor calidad) y el ajo elefante, con su cabeza de gran tamaño y sabor suave y delicado

Cómo elegirlo?

El bulbo, llamado también cabeza, está formado por varios dientes que se desprenden fácilmente. Los ajos más frescos tienen el bulbo compacto con dientes succulentos y no deben tener un brote. A medida que va pasando el tiempo, se va secando y disminuye la calidad.

No se debe consumir el brote que se encuentra en el interior del diente de ajo, ya que no es bien digerido y produce la desagradable sensación de repetir el ajo muchas horas luego de haberlo comido.

En la cocina:

Son innumerables los platos que se preparan con ajo ya sea crudo o cocido, en éstos últimos una regla es fundamental: no se debe dejar que el ajo tome color dorado oscuro porque toma sabor amargo. Por esto se lo suele agregar en segundo lugar al rehogar verduras o sino, se utilizan los dientes enteros que más tarde se descartan.

Una manera no tan conocida de utilizar el ajo en la cocina es la siguiente: quitar la membrana exterior de la cabeza y separar los dientes sin pelarlos ni desprenderlos. Rociarla con aceite y cocinar en el horno durante unos 20 a 30 minutos hasta que estén tiernos. Se deja enfriar unos minutos y se desprenden los dientes, luego se extrae la pulpa de cada uno y se pasa el resultado por un cedazo (tamiz) para obtener una crema. Con ésta crema se saborizan infinidad de platos como puré de patata, mantequilla compuesta, carnes asadas, salsas, etc.

Existen muchas variedades de ajo, las más conocidas son las de piel blanca, rosada y morada (que es el de mejor calidad) y el ajo elefante, con su cabeza de gran tamaño y sabor suave y delicado.

Afinidad con otros condimentos:

El ajo combina muy bien con las hierbas, principalmente con el perejil con el que forma la mezcla conocida como "Provençal" que se utiliza para saborizar carnes de todo tipo y papas (patatas) cocidas.

Nombre científico: *Allium sativum*

Ingles: Garlic

Las propiedades del ajo

Las constantes investigaciones sobre las propiedades del ajo le atribuyen gran cantidad de beneficios, entre otros, mantener salud cardiovascular, mejoras en el sistema inmunitario, propiedades antimicrobianas y anticancerígenas. El ajo contiene gran cantidad de nutrientes como vitaminas A y C, potasio, fósforo, azufre (incluyendo 75 compuestos sulfurados diferentes), selenio y una variedad de aminoácidos. Su componente más activo sería la allicina, que se forma cuando el ajo es cortado, picado o de alguna otra manera procesado. La allicina sería la que le otorga el aroma y sabor tan característicos

En el sistema cardiovascular:

Los estudios sobre el ajo más convincentes son los que proponen su acción disminuyendo la probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón y disminuyendo el nivel de colesterol en sangre. Los investigadores de la Penn State University encontraron que el ajo disminuye la producción de triglicéridos y colesterol en el hígado y sangre de las ratas. Recordemos, que altos niveles de colesterol y triglicéridos aumentan el riesgo de contraer enfermedades cardíacas.

Otra propiedad observada es su capacidad de hacer la sangre más fluida y disminuir la

probabilidad de formación de coágulos sanguíneos, disminuyendo el riesgo de padecer obstrucciones de los vasos. También podría ayudar a prevenir e incluso revertir la aparición de arterosclerosis (la enfermedad caracterizada por el depósito de placas de grasa en las paredes de las arterias).

Un poderoso antimicrobiano

Estudios del instituto Weizmann de ciencias en Israel*, describen la facultad del ajo de bloquear ciertas enzimas que los microbios utilizan para sobrevivir en los tejidos de los huéspedes. Estas enzimas son producidas por muchas bacterias y hongos, lo que le confiere al ajo actividad antimicrobiana de amplio espectro.

En la lucha contra el cáncer

Otros estudios de la facultad de salud y desarrollo humano de la universidad de Pennsylvania encontraron que el ajo evita la formación de nitrosaminas en tubos de ensayos. Las nitrosaminas son compuestos carcinogénicos (que pueden provocar la formación de cáncer) que se absorben al consumir ciertos alimentos y agua. A su vez, esta información es coherente con la menor incidencia de casos de cáncer en las personas que consumen habitualmente grandes cantidades de ajo y cebolla.

Aunque se realizan miles de estudios sobre sus beneficios y acciones en el organismo, pocos de estos han sido efectivamente probados, la mayoría de ellos se basan en observaciones estadísticas de comunidades donde se consumen grandes cantidades de ajo. El Dr. Hensrud de la clínica Mayo en EEUU menciona: "Estamos razonablemente seguros de la habilidad del ajo para disminuir el colesterol y la aparición de coágulos sanguíneos, pero todavía no tenemos pruebas definitivas de los otros beneficios potenciales". Aún así, el consumo de ajo regularmente dentro de la alimentación de una persona normal no tiene ningún tipo de contraindicaciones, por lo que se recomienda incluirlo en las comidas al menos 2 a 3 veces por semana

Ajedrea Se utilizan las hojas, frescas y secas. La variedad de jardín tiene un sabor más delicado. Se añade a platos de carne, embutidos, judías y rellenos como condimento picante. Las hojas, secas y pulverizadas, se pueden añadir al pan rallado para rebozar carnes o pescados, por ejemplo. Satureja montana (silvestre); satureja hortensis (de jardín); savoir

Albahaca Se utilizan sólo las hojas, y se puede consumir fresca, seca o congelada. Se utiliza tradicionalmente en la cocina mediterránea para platos en los que el tomate es un ingrediente destacable. Combina también de maravilla con los platos de huevos, y prueba a echar un pellizco en la masa de la base de pizza. Es la base de la famosa salsa pesto. Ocimum basilicum; basilico, hierba real; basil

Alcaravea Se utilizan las hojas, los tallos, las semillas y las raíces primarias. Las hojas y las raíces se consumen frescas, en ensaladas. Los tallos pueden añadirse, como las hojas, a guisos y sopas. Las semillas molidas se añaden a panes y bizcochos, así como al curry. Con el extracto de las semillas se produce un licor, el kümmel. Es muy popular en la cocina escandinava. Carum carvi; carvi; caraway

Alholva Se utilizan las hojas, frescas o secas, y las semillas, enteras o en polvo. En África Oriental las semillas se añaden al pan; en la India, molidas, forman parte del chutney y otros condimentos. Los brotes de semillas se utilizan en ensaladas. Las hojas

secas forman parte de los curries, y con ellas se preparan infusiones. Es popular en la cocina de Asia y el Medio Oriente. *Trigonella foenum-graecum*; rica, fenogreco, albolga; fenugreek

Amapola (semilla) Se utiliza, desde hace al menos cinco mil años, como condimento de dulces y pasteles o para dar sabor al pan. También se usa en platos de carne. *Papaver somniferum*; semillas de adormidera; poppy seed

Anís Una de las primeras especias que se conocen desde la antigüedad. Sus semillas forman parte de tartas y con ellas se producen licores como el ouzo griego, la mastika búlgara y el anís. Las hojas frescas son ideales para aromatizar platos de carne. *Pimpinella anisum*; anise

Anís estrellado Es el fruto de un árbol perenne, que puede ser recogido tres veces al año en plantas de más de 15 años. Se utilizan las semillas. En la cocina del Lejano Oriente, con ellas se condimentan platos de cerdo o pato. Su aceite esencial se utiliza en bebidas como el pastis. *Illicium verum*; anís de la China, anís de la India; star anise

Apio (semilla) De fuerte sabor y aroma, se utilizan en sopas y estofados, o se pulverizan y mezclan con sal, para preparar el condimento conocido como sal de apio. *Apium graveolens*; celery seed

Asafétida Se utiliza la resina de la planta, seca y pulverizada; es un condimento típico de la cocina del Medio Oriente, sobre todo para curries vegetarianos, salsas, aderezos y platos de pescado. En España apenas se conoce... quizá debido a que huele tan mal como su nombre indica. Obviamente, se usa en cantidades pequeñas. *Ferula assafoetida*; asafetida

Azafrán Se utilizan los estigmas secos de la planta, que se venden tanto en hebras como en polvo. Esta especia, históricamente una de las más caras, se utiliza para dar sabor y color a platos como la paella, el arroz a la milanesa, así como a mariscos y pescados. *Crocus sativus*; saffron

Canela



Es la corteza interior seca del árbol conocido como canelo. Se utiliza, en bastoncillos o en polvo, para condimentar ponches, bebidas calientes, fruta fresca, ponches de frutas, dulces y pasteles.

Esta especia oriunda de Ceilán, de donde toma su nombre científico *Cinnamomum Zeylanicum*, es la corteza pelada de las ramas finas del canelo. Es una especia muy aromática conocida desde hace miles de años, mencionada ya en la Biblia y muy

utilizada en la cocina oriental desde la antigüedad. Suele confundírsela con la cassia, también llamada canela china, otra especia que se vende en ramas.

Características:

El árbol tiene una corteza externa que se descarta y luego se separa la corteza interior que se enrolla y se deja secar para formar lo que conocemos como ramas de canela. Suelen medir de 1 a 2.5 cm de diámetro, su color es marrón claro, algo rojizo y su sabor un poco dulce.

También se utiliza la canela en polvo en preparaciones en las que no se puede retirar la rama luego de la cocción.

En cocina:

En cocina: En la cocina occidental se la utiliza, principalmente en platos dulces. Combina muy bien con la manzana verde y se suelen utilizar en muchos preparados de repostería. También se preparan bebidas calientes especiadas como vino, chocolate caliente y café.

En la cocina oriental se utiliza para intensificar el sabor de guisos, especialmente de cordero, y en rellenos de patos y gansos. Si se recocina puede tomar sabor amargo.

Afinidad con otros condimentos:

Combina muy bien con la nuez moscada, clavo y jengibre. Forma parte de las siguientes mezclas de especias:

Especias mixtas: Cocina inglesa, esta compuesta por semillas de cilantro, canela en rama, pimienta inglesa, clavos, nuez moscada y jengibre. Se utiliza para pasteles y galletas especiadas y otros preparados de repostería.

Garam masala: cocina del norte de India. Es un combinado relativamente suave de especias formado por comino, coriandro, clavos, cardamomo, canela y hojas de laurel de la India.

Baharat: cocina persa. Formada por páprika, chile, pimienta negra, clavos, nuez moscada, canela, coriandro, cardamomo y comino. Suelen freírse en mantequilla antes de ser utilizada.

Mole: cocina Mexicana. Es una salsa espesa formada por la combinación de hasta 30 ingredientes diferentes entre los que se encuentran 2 o 3 variedades de chiles, canela, clavos, chocolate, almendras, pasas de uva, etc. Varía según la región donde sea preparado.

Conservación: Por ser un condimento desecado, se conserva perfectamente en un frasco cerrado en un lugar preferentemente fresco.

Nombre científico: *Cinnamomum zeylanicum*

Ingles: Cinnamon

Cardamomo Es la tercera especia más cara, tras el azafrán y la vainilla. Se utilizan los frutos ("semillas"), secos, enteros o molidos. Se usa para condimentar panes, pasteles, dulces y en los curries. *Elettaria cardamomum*; cardamom

Cebollino Se utilizan las hojas frescas en sopas, ensaladas y otros platos de vegetales; también sirven para aromatizar mantequilla o quesos frescos. En guisos, se usan las hojas secas. *Allium schoenoprasum*; chives

Cilantro Se utilizan las hojas, las semillas y, en algunos lugares, la raíz. Las hojas se usan para sazonar platos de carne, pescados, sopas y potajes, y las semillas, enteras o en polvo, para hacer encurtidos, así como en panes, pasteles y platos de pescado. Es imprescindible en cocinas como la mexicana o la tailandesa, y desde luego NO se puede sustituir por el perejil, aunque en su aspecto sean similares. *Coriandrum sativum*; coriandro, culantro; coriander

Clavo Se trata de los capullos secos. Se utilizan enteros o molidos, con moderación debido a su gusto extremadamente fuerte. Se usa para condimentar vinos calientes, salsas, pasteles, carne picada y marinadas de pescado o carne. *Eugenia caryophyllus*; clavos de olor; cloves



Es el capullo seco del árbol del clavo (de las flores del clavero), originario de las islas Molucas también conocidas como Islas de las Especias. Actualmente se cultiva en Madagascar, Tanzania, Ceilán y Malasia. También llamado clavo de olor o de especia, su utilización en la cocina se remonta a Asia cientos de años antes de la era cristiana.

La esencia que le da el aroma tiene propiedades antisépticas y se utiliza en odontología con el nombre "Eugenol" que deriva del nombre científico de la planta *Eugenia Aromática*.

Características:

Su forma similar a un clavo es la que le da el nombre a esta especia de olor penetrante y sabor intenso. Los de mejor calidad son más grandes de color marrón oscuro con la cabeza más clara, ya que dependiendo de la época de recolección y del proceso de desecado serán su tamaño y color.

En cocina:

Se utilizan los capullos enteros o molidos en infinidad de platos dulces y salados. Combina perfectamente con carnes como cerdo, vaca y cordero. Se utiliza en guisados de cocción larga para profundizar el sabor. Para facilitar su posterior extracción se suelen agregar dentro del bouquet garnie o de una gasa.

Para intensificar el sabor de la salsa bechamel (salsa blanca) se agrega una cebolla con clavos, que se llama "cebolla clouté" a la leche y se la calienta, se la deja reposar unos minutos y se cuele (también se suele agregar una hoja de laurel y tomillo). Luego se procede normalmente.

Como ya dijimos, su sabor y aroma son tan intensos que se suelen utilizar en muy pequeñas cantidades y retirar luego de la cocción. En platos dulces, se utiliza para aromatizar dulces y conservas o postres calientes con frutas. También da aroma y sabor a los vinos calientes especiados.

Afinidad con otros condimentos:

El clavo forma parte de varias mezclas de especias de orígenes diversos. Las más destacadas son:

Cuatro especias o Quatre Épices: Cocina francesa. Junto con la pimienta, la nuez moscada y el jengibre. Se utiliza para charcutería y platos de carne y aves de cocción lenta.

Especias mixtas: Cocina inglesa, esta compuesta por semillas de cilantro, canela en rama, pimienta inglesa, clavos, nuez moscada y jengibre. Se utiliza para pasteles y galletas especiados y otros preparados de repostería.

También se utiliza en combinación con la canela, nuez moscada y jengibre en preparaciones dulces.

Polvo de 5 especias: Cocina china. Junto al anís estrellado, casia (canela china), semillas de hinojo y pimienta Sichuan

Garam masala: cocina del norte de India. Es un combinado relativamente suave de especias formado por comino, coriandro, clavos, cardamomo, canela y hojas de laurel de la India.

Baharat: cocina persa. Formada por páprika, chile, pimienta negra, clavos, nuez moscada, canela, coriandro, cardamomo y comino. Suelen freírse en mantequilla antes de ser utilizada.

Mole: cocina Mexicana. Es una salsa espesa formada por la combinación de hasta 30 ingredientes diferentes entre los que se encuentran 2 o 3 variedades de chiles, canela, clavos, chocolate, almendras, pasas de uva, etc. Varía según la región donde sea preparado.

Salsa Worcestershire: también llamada salsa inglesa, tiene dentro de sus componentes al clavo, junto a otros elementos como anchoas, tamarindo y páprika.

Conservación:

Por ser un condimento desecado, se conserva perfectamente en un frasco cerrado en un lugar preferentemente fresco.

Nombre científico:

Eugenia Aromática

Ingles: Cloves

Comino



Es una especia originaria de oriente y muy característica de las cocinas mexicana, hindú, árabe y mediterránea. Su sabor es fuerte, por lo que se recomienda utilizarla con moderación para no enmascarar el resto de los condimentos. Forma parte de mezclas de especias como el garam masala. Se usa como condimento de carnes y quesos, y es un ingrediente del cuscús. Cuminum cyminum; cumin seed

Características:

Se utilizan las semillas secas enteras o molidas.

Existen dos variedades el común y el negro, éste último algo más picante y muy utilizado en la cocina Hindú.

En cocina:

Lo ideal es moler las semillas en un mortero justo antes de utilizar para aprovechar al máximo el aceite esencial que se volatiliza rápidamente. Si se prefiere se las puede tostar en seco, antes de moler para acentuar el sabor.

Se combina con carnes de todo tipo en guisos, curris, cous cous y embutidos.

En Argentina se suele utilizar para saborizar las empanadas de carne y el pastel de papa, dos platos muy tradicionales.

Afinidad con otros condimentos: Coriandro, cardamomo, pimienta negra, clavo, macís y laurel

Garam masala: cocina del norte de India. Es un combinado relativamente suave de especias formado por comino, coriandro, clavos, cardamomo, canela y hojas de laurel de la India. Se utiliza con carnes y verduras cocidas.

Conservación:

Por ser un condimento desecado, se conserva perfectamente en un frasco cerrado en un lugar preferentemente fresco.

Nombre científico:

Cuminum cyminum

Ingles:

Cumin; Cumin seed

Cúrcuma Se utiliza la raíz hervida, seca y molida de la planta. Es uno de los ingredientes del curry en polvo y la salsa Worcestershire, y se usa en platos como el pilaf. Curcuma longa; turmeric

Curry El polvo de curry es una mezcla de entre 16 y 20 especias, siendo las principales cúrcuma, canela, clavos, cilantro, comino, jengibre, mostaza, pimienta roja y negra, y alholva. El más picante y fuerte es el curry de Madrás. Es un condimento fundamental en la cocina de la India y el Asia Sudoriental, y también se utiliza en el Caribe. Curry

Daikón El sabor de este rábano asiático es fresco y más bien dulce. Se utiliza fresco en ensaladas, o rallado como guarnición para platos preparados a la plancha. Raphanus sativus; rábano blanco japonés; daikon

Endrina Se utilizan las bayas en mermeladas y jaleas, así como para preparar el pacharán o aromatizar otros licores. Prunus spinosa; araño, andrinillo; sloe

Eneldo Se utilizan las hojas y los frutos ("semillas") en la preparación de tartas y postres, así como para encurtir. Las hojas añaden sabor a salsas de nata y platos de pescado. Es típica su utilización para preparar el gravlax (salmón marinado) en Escandinavia. Anethum graveolens; aneto, anisilla, falso hinojo; dill

Epazote Se utilizan las hojas secas, de sabor parecido al del cilantro, en guisos y platos de alubias, así como en infusiones. Es una hierba típica de la cocina mexicana. Chenopodium ambrosioides; epazote, Mexican tea, wormseed

Estragón



Su nombre científico "dracunculus" significa pequeño dragón. Esta hierba es un componente fundamental de la cocina francesa, utilizada por la delicadeza de su aroma.

Características:

Existen dos variedades de estragón. La francesa, tiene un aroma refinado y es la más utilizada en la cocina tradicional. Es más delicado y debe protegerse en invierno. Sus hojas se recolectan a fines de verano.

El estragón ruso tiene un sabor más amargo y aroma anisado. Las hojas son verdes, largas y estrechas. Con perfume agrídulce, cálido y picante levemente anisado. El tallo es redondo acanalado y ramificado.

En cocina:

Se utilizan las hojas, principalmente frescas, para aromatizar vinagres y salsas o en encurtidos. Las conocidas salsas holandesa, bearnesa y tártara lo tienen entre sus ingredientes.

Forma parte del conjunto llamado "finas hierbas" con el perifollo, el cebollino y el perejil. Combina muy bien con verduras, huevos (en tortillas).

Mezclado con mantequilla se utiliza para aderezar pescados fritos o a la plancha, pollo y papas (patatas) asadas. Un truquito: coloca unas hojitas de estragón al preparar cubos de hielo y agrégalos a las bebidas para darles un toque especial.

Se emplean en platos de pollo, pato, hígado, huevos y sopas, siempre con cierta precaución dado que su sabor es muy característico .

Conservación:

Fresco: en bolsas de plástico en el refrigerador, se conservan varios días. Se puede congelar con agua en cubeteras (como cubitos) y descongelar para utilizar. También se puede conservar en aceite para aromatizarlo.

Nombre científico: *Artemisia dracunculus*

Ingles: Tarragon

Galanga Se utilizan las raíces en polvo; su sabor es muy parecido al del jengibre y puede sustituirlo con éxito. Se añade a guisos y embutidos. El sabor de la galanga mayor es más delicado que el de la galanga menor. *Alpinia galanga* (mayor), *alpinia officinarum* (menor); galangal, galingale

Garammasala Mezcla de especias tostadas y molidas, típica de la India, que cuenta con hasta doce ingredientes. Los básicos son pimienta negra, clavos, canela, cilantro, comino, cardamomo, chile en polvo, hinojo, macís y nuez moscada. Se añade a platos salados. Garam masala

Glutamato monosódico Derivado del ácido glutámico, un aminoácido presente en la carne, el pescado, la leche de vaca, los cereales y los granos. Se usa para reforzar el sabor de alimentos salados o amargos, sobre todo los de alto contenido de proteínas. Muy utilizado en la cocina oriental, hay gente que asegura que produce dolores de cabeza y otros efectos indeseados. Monosodium glutamate, MSG

Harissa Mezcla picante, típica de Túnez, que se prepara con chiles, ajo, comino, coriandro, alcaravea y aceite de oliva. Constituye el acompañamiento tradicional del cuscús, y también se usa en sopas y guisos. Harissa sauce

Hierbabuena De todas las variedades de la menta, esta es la de sabor y aroma más fuerte. Se utiliza en los mismos platos que la menta: para condimentar guisos de cordero, en salsas de yogur, en asados de cereales, en ensaladas verdes o como decoración en diversos platos. También está presente en la coctelería. *Mentha piperita*; menta verde, menta piperita; peppermint

Hierba de Limón Se utiliza el tallo, fresco o seco, aunque seco pierde buena parte de su aroma. Su sabor recuerda al limón, de ahí el nombre. Es típica en la cocina tailandesa

y se emplea en ensaladas de frutas, dulces e infusiones. *Cymbopogon citratus*; lemon grass, citronella

Hierbaluisa Las hojas frescas se emplean en ensaladas, rellenos para carnes rojas, pollo, pavo y pescado. Y también se usan en polvo para aromatizar bebidas o dulces de frutas. *Aloysia triphylla*; cedrón, hierba princesa; lemon verbena

Hinojo Se utiliza toda la planta: bulbo, hojas, semillas... El bulbo tiene un sabor anisado delicioso, y se puede consumir crudo o cocinado. Las hojas y semillas condimentan ensaladas, platos de pescado y verduras, dulces, tartas, sopas y salsas. *Foeniculum vulgare*; fennel

Hisopo Se utilizan las hojas de la planta florida en platos muy condimentados de carne y pescado. También se añade con moderación a ensaladas y platos de frutas. *Hyssopus officinalis*; hyssop

Jengibre Se utiliza la raíz de la planta, fresca o bien desecada y molida. Con ella se preparan bebidas sin alcohol. Como condimento es ideal para platos de carne y verduras, escabeches y algunas salsas. *Zingiber officinale*; ginger

Laurel Se utilizan las hojas secas para condimentar sopas, salsas, estofados, platos de carne y pescado, escabeches y caldos. Las hojas se retiran antes de servir. Conviene retirarla del guiso antes de servir, ya que no es digerible y puede incluso causar lesiones en el aparato digestivo. *Laurus nobilis*; bay leaf

Macis



Se trata del arilo o envoltura carnosa del fruto de la nuez moscada; se utiliza seco y molido. Es adecuado para sazonar platos salados, de carne, pescado o verduras, así como salsa bechamel.

Características:

Se consigue en trozos o polvo de color anaranjado rojizo.

En cocina:

Su sabor algo dulzón y picante se utiliza en platos dulces como tartas, natillas y postres o, en preparaciones saladas, para condimentar salsa blanca (bechamel) o platos de pescado y pollo.

Si la consigues en forma de trozos la puedes moler con molinillo de café.

Nombre científico: *Myristica Frangans*

Ingles: Mace

Mejorana .



Características:

La mejorana es una variedad del orégano, sus hojas son de color verde claro con aroma intenso. Sus flores son blancas o rosas. Se utilizan las hojas para preparar infusiones que alivian los resfríos.

En cocina:

Se puede agregar sus hojas finamente picadas a las ensaladas.

Las hojas se utilizan frescas o secas, enteras o en polvo, en ensaladas verdes, así como en platos de verduras y huevos

Conservación:

No se recomienda secarla porque pierde su aroma rápidamente

Nombre científico: *Origanum onites*

Ingles: Marjoram

Melisa Se utilizan las hojas en ensaladas, jaleas o cremas. Escarchadas, se utilizan en pasteles. Se añaden a carnes de sabor fuerte, sobre todo la caza, y a pescados. *Melissa officinalis*; lemon balm, melissa

Menta Los tallos y las hojas se utilizan en salsas para acompañar al cordero, el pollo y el cerdo; se añaden a ensaladas y bebidas. También se usan en postres o condimentando frutas. Se utiliza mucho en la cocina de Oriente Medio. *Mentha spicata*; spearmint

Mostaza Las semillas de las diversas variedades, molidas, se mezclan con otras especias, así como con vino o vinagre, para preparar el condimento conocido como mostaza en todas sus variantes; las hojas y flores pueden utilizarse frescas en ensaladas.

Brassica nigra (negra), *brassica juncea* (amarilla), *sinapsis alba* (blanca); mustard seed

MSG Ver "Glutamato monosódico".

Nuez Moscada Se trata de la semilla interior de la planta, que se encuentra dentro del macís. Se utiliza seca y rallada en bebidas calientes, postres, frutas cocinadas, pasteles y bizcochos, y también en salsas saladas como la bechamel.



La nuez moscada es la semilla (almendra) de un árbol procedente de las Islas Molucas, también conocidas como Islas de las Especias de Indonesia. Esta semilla está rodeada por una cáscara y sobre ella hay cubierta reticular color naranja rojizo que se llama Macis. Ambas especias son muy aromáticas y se utilizan por separado. Se utilizan en la India desde la antigüedad y fueron los árabes quienes las introdujeron en occidente a principios de la edad media donde resultaron muy apreciadas.

Nuez moscada

Características:

Es ovalada, de color marrón oscuro y textura rugosa. Como es una nuez tiene una cáscara que la recubre y que no se consume.

En cocina:

Se consigue entera o rallada, pero dado que pierde rápidamente su aroma es preferible rallarla antes de utilizar. Se utiliza para preparaciones dulces y saladas. De las primeras podemos mencionar manzanas asadas, natillas y ponches. Junto con el clavo, la canela y el jengibre forma las llamadas "especias dulces" que se agregan a las masas de galletas o bizcochos (bizcochuelos) para aromatizarlos. En preparaciones saladas la más conocida es la salsa blanca o Bechamel, pero también es muy utilizada en el puré de papas (patatas), salsas de cebolla, en preparaciones con espinacas, y en salsas para pastas. Combina muy bien con elementos grasos como manteca (mantequilla) y crema de leche (nata) y mejora su digestión. Forma parte de la mezcla de especias india llamada Garam Masala. Es recomendable agregarla fuera del fuego para que no pierda su sabor por el calor. Afinidad con otros condimentos: En dulce: canela, jengibre, clavo. En salado: pimienta negra, cardamomo.

Conservación:

La nuez sin rallar se conserva en un lugar seco y fresco.

Nombre científico:

Myristica Frangans

Ingles: Nutmeg

Orégano



La palabra orégano proviene del griego “oros ganos” que significa alegría de las montañas, porque es común ver las laderas de las colinas griegas cubiertas por orégano silvestre perfumando el aire de verano.

Características:

Las hojas son de color verde oscuro con intenso aroma. Posee flores blancas o rosas. Se recogen las hojas todo el año.

En cocina:

Se utilizan las hojas frescas o secas para aderezar salsas de tomate principalmente para pizzas, también sobre tomate fresco. Combina muy bien con carne de res y se lo puede agregar a los guisados en poca cantidad para que no enmascare el resto de los sabores. Es una hierba de sabor fuerte por lo que se recomienda no utilizar en grandes cantidades.

Conservación:

Fresco: en bolsas de plástico en el refrigerador, se conservan varios días. Se puede congelar con agua en cubeteras (como cubitos) y descongelar para utilizar.

Seco: en recipientes herméticos al abrigo de la luz.

Nombre científico: *Origanum vulgare*

Ingles: oregano

Paprika Equivalente a nuestro pimentón. Se utilizan los frutos secos y molidos para condimentar sopas, platos de carne y ensaladas. Es típica de la cocina húngara. *Capsicum anuum*; pimiento; páprika

Perejil



(PEREJIL COMUN)



(PEREJIL RIZADO O CRESPO)

Perejil común Aunque ya era muy conocido entre los griegos por sus propiedades medicinales, fueron los romanos quienes lo introdujeron en la gastronomía, consumiéndolo en grandes cantidades.

Características:

Se utiliza principalmente dos variedades una, de hojas planas, color verde oscuro y aroma muy intenso. La otra, llamada perejil crespo, tiene las hojas rizadas con los bordes dentados, el color es verde claro el aroma más suave.

Ambas son ricas en vitaminas A, B y C, sales de hierro, calcio, magnesio y clorofila.

En cocina:

Se consumen las hojas y los tallos frescos (preferiblemente) o secos. El perejil liso tiene mejor sabor.

Se agregan a arroces, pastas, sopas, ensaladas y salsas, en todos los casos realza los sabores y otorga un gusto especial. Se debe agregar al final de la cocción o bien, una vez retirado el plato del fuego, ya que sino pierde su aroma fácilmente.

Junto al ajo y al aceite de oliva forman la salsa provenzal, muy utilizada sobre carnes de todo tipo.

La Gremolada es un aderezo de origen milanés que se prepara con partes iguales de perejil picado, ajo picado, ralladura de cáscara naranja y de limón. Se utiliza sobre Osso buco o cualquier otro tipo de carne cocida.

Se incluye en el bouquet garní para aromatizar guisos.

Conservación:

Fresco: en bolsas de plástico en el refrigerador, o los tallos se salpican con agua y se envuelven en papel de cocina. Sumergidos en agua, se conservan varios días. Seco: en recipientes herméticos al abrigo de la luz.

Nombre científico: *Petroselinum crispum*, *P. napolitanum*

Ingles: Parsley

Perifollo Se utilizan hojas y tallos, frescos y en abundancia, en ensaladas, platos de carne, pescado y pollo, en sopas y salsas. *Anthriscus cerefolium*; chervil

Pimentón Se utiliza el fruto desecado y molido, cuyo sabor es algo picante y más bien dulce. Sirve para condimentar platos de carne y verduras. Es uno de los condimentos tradicionales de la cocina española, pero también se utiliza ampliamente en otras gastronomías, como la húngara y la cajún. *Capsicum tetragonum*; red pepper

Pimienta blanca Son las bayas maduras, remojadas, sin cáscara y secas de la planta. Se utilizan para sazonar platos de carne, pollo, pescado, para salsas y platos de colores claros. *Piper nigrum*; white peppercorn

Pimienta de Cayena Se prepara pulverizando guindillas desecadas; forma parte de platos picantes, salsas de queso y mayonesas aromatizadas. También se encuentran en el mercado las guindillas enteras (se trata de una variedad de tamaño pequeño). *Capsicum longum*; cayenne pepper

Pimienta de Jamaica Se utilizan las bayas secas, enteras o molidas, en encurtidos, escabeches y otros guisos, así como en pasteles y galletas. Se usa a veces mezclada con pimienta negra. Su nombre en inglés, "todas las especias", hace referencia a su aroma y sabor, que parecen una mezcla de especias diferentes. *Pimento dioica*; malagueta; allspice

Pimienta negra Son las bayas inmaduras y secadas al sol de la planta; se utilizan en grano o en polvo para sazonar platos de carne, pollo y, en general, de alto contenido protéico. Su sabor es el más fuerte de todas las bayas de la planta. *Piper nigrum*; black peppercorn

Pimienta rosa Nada que ver con el resto de las pimientas. Se utilizan pequeñas cantidades de bayas secas, de aspecto y sabor semejante a las del pimiento, para condimentar platos de aves, pescado o vegetales. *Schinus terebinthifolius*; Pink peppercorn

Pimienta verde Son las bayas inmaduras y en salmuera de la planta. Se utiliza para sazonar platos de carne y guisos. Su sabor es más suave que el de la pimienta negra. *Piper nigrum*; green peppercorn

Romero



Su nombre "rosmarinus" significa rocío del mar. Por su fama de mejorar la memoria fue considerada símbolo de fidelidad, por lo que muchas novias solían usar coronas hechas de ramas de romero en sus bodas.

Es una hierba muy aromática y se utiliza para purificar el aire. También para aromatizar la ropa ya que repele a las polillas.

Características:

Tallo leñoso a partir del segundo año. Las hojas son de color verde oscuro y en forma de aguja, para retirarlas del tallo se suele tomar a éste por un extremo con una mano y deslizar los dedos de la otra mano hacia arriba.

Sus flores son muy abundantes y de color azul. Las hojas se recogen todo el año aunque el momento ideal es antes de la floración, a comienzos del verano.

En cocina:

Se utilizan las hojas frescas o secas, como condimento en carnes asadas, principalmente de cordero y cerdo, salsas de tomate y guisos de alubias

Para saborizar la mantequilla que se utiliza para condimentar las papas (patatas) asadas. Se recomienda utilizarlas machacadas (secas) o finamente picadas (frescas), porque su forma y textura áspera pueden resultar desagradables.

Las ramas secas se pueden utilizar como pinchos de brochetas (brochettes) para darle a la carne un sabor y aroma especial. Para utilizarlos, humedécelos previamente con agua

fría para que no se quemen con el calor. También se pueden utilizar como pinceles para bañar con condimentos carnes que se están asando.

Las flores son comestibles y se utilizan sus pétalos para aromatizar y dar color a las ensaladas.

Conservación:

Fresca: en bolsas de plástico en el refrigerador, o los tallos sumergidos en agua, se conservan varios días.

Seca: en recipientes herméticos al abrigo de la luz.

Nombre científico: Rosmarinus officinalis

Ingles: Rosemary

Sal Es el condimento más común en todo tipo de platos. Tiene propiedades que contribuyen a preservar los alimentos. Está presente en diferentes mezclas de especias. Cloruro de sodio; SALT

MATERIAS PRIMAS

Reino mineral

La única materia prima mineral empleada habitualmente en cocina es LA SAL. Es el condimento más antiguo generalmente empleado para sazonar las elaboraciones y también como agente de conservación.

Purificada presenta forma de cristalillo blanco, fácilmente soluble en elemento húmedo, crepitante al fuego y con un gran poder higroscópico (atracción de humedad) que le hace tener un gran poder de oxidación sobre los metales en general, por lo que se debe almacenar en recipientes que no lo sean.

Se encuentra disuelta en buena cantidad de alimentos, en las aguas marinas, lagos y manantiales y en las minas, en estado sólido

Por su capacidad en la retención de líquidos la sal se usa para evitar la deshidratación en los climas cálidos y en ciertas competiciones deportivas (como maratones); sin embargo, el exceso puede ser perjudicial, ya que contribuye a elevar la presión arterial, por lo que no es recomendable para personas con problemas cardíacos o para aquellas que tengan problemas de retención de líquidos en el cuerpo (celulitis, etc.)

Aplicaciones

- Sazonar la mayor parte de los alimentos, excepto algunos platos dulces
- Conservar géneros crudos o cocinados, deshidratándolos
- Producción de mayor intensidad de frío
- Drenar: Espolvoreada sobre algunas hortalizas como el pepino o la berenjena, hace que suelten el exceso de agua y jugos amargos que contiene

- Una pizca de sal en las claras hace que suban más rápidamente a punto de nieve
- La piel del cerdo frotada con sal resulta más crujiente
- El ajo majado con sal atenúa su fuerte sabor

Conservación

Por su poder de oxidación no debe almacenarse en recipientes metálicos. Igualmente se almacenará en lugar seco por su poder de atracción de la humedad. Son apropiados los recipientes de cierre hermético. Se conserva casi indefinidamente. Si se aglutina puede secarse en estufa u horno y tamizarse después. Para evitar el apelmazamiento se suele añadir fosfato cálcico

Tipos

Por su procedencia se clasifica en sal gema y sal marina

· **Sal marina.**- Se extrae por evaporación de aguas saladas del mar, reúne las mejores características. En estado natural presenta formas geométricas anguladas, tanto más limpias y grandes, cuanto mejor sea la calidad. También se presenta molida. Por su lenta disolución y mala distribución es más apropiada para sazonar géneros líquidos. En España (Sur y Levante)

· **Sal gema.**- Se obtiene por extracción mineral o por evaporación de aguas no marinas. Se presenta en pequeños granos, tanto más blancos, secos y pequeños, cuanto mayor sea la calidad. Se compra a granel, seca y tamizada (de mayor uso en la cocina) o empaquetada. La más fina se emplea en el comedor. En España (Soria) y especialmente en importantes lagos de África, Asia y América.

· **Sal nitro.**- De aspecto similar a la sal fina común, aunque de origen distinto. Se emplea en la nitrificación de los productos cárnicos por su poder de convertirse en nitritos al contacto con los componentes de la sangre, logrando reforzar el color rojo y contribuyendo a la conservación. Su sabor es fresco, amargo y algo picante. Es tóxica a altas dosis (más del 5%) por lo que debe conservarse bien identificada para no inducir a error.

Comercialización

Por su presentación se divide en sal fina y sal gruesa

· **Sal gruesa.**- Se emplea especialmente en la industria del salazón, refinada o sin refinar (sal gris).

· **Sal de cocina.**- Se presenta refinada y en pequeños cristales.

· **Sal de mesa(sal fina).**- Siempre refinada, se usa como condimento en la mesa (en pequeños saleros). Se le suele añadir carbonato de magnesio, silicoaluminio de sodio, etc.(en proporción menor del 10%) para hacerla menos higroscópica.

Además se comercializan sales condimentadas para distintos usos:

- **Sal de apio.-** Apio desecado y pulverizado, mezclado con sal fina. Para sopas, consomés, fondos, hortalizas, carnes asadas y en coctelería.
- **Sal de papaína.-** A partir de un fermento extraído del papayo, mezclado con sal común. Se considera ablandadora. No se recomienda su uso en hostelería. Se emplea contra la dispepsia.
- **Sal iodada.-** Sal fina mezclada con ioduro de sodio. Tiene un ligero brillo metálico y se emplea como sal de mesa. Su consumo previene el bocio.
- **Sales especiadas.-** Añadiendo a la sal fina diversas especies simples o compuestas, e incluso con otras mezclas de harina o serrín con el objeto de ahumar, sazonar y condimentar carnes, pescados, farsas, patés, etc. Entre las más usadas se encuentran la sal con eneldo, sal con estragón, sal pimentada, sal hickory, etc.
- **Sales aromatizadas.-** Son mezclas de sal y otros condimentos (apio, ajo, cebolla, etc.)
- **Glutamato monosódico.-** Es la sal sódica del ácido glutámico (uno de los aminoácidos de las proteínas). Es insípido, pero refuerza el sabor de los alimentos, por lo que en ocasiones puede usarse como sustituto de la sal

La sal es imprescindible para el organismo, contribuyendo a mantener la presión osmótica celular. La necesidad diaria aproximada es de 4 a 6 gramos, sin embargo se tiende al abuso (20 g.). No contiene grasas ni proteínas o carbohidratos, aunque en la sal no refinada se encuentran otros minerales en pequeñas cantidades como calcio, fósforo, azufre o magnesio (este último le da sabor amargo).

Algunos elementos de la sal sin refinar pueden afectar a la preparación de las comidas (como la sal gema, que por contener calcio, endurece la piel del maíz, judías y otras legumbres)

La sal refuerza el sabor de los alimentos, disminuye el amargor del ácido y refuerza la dulzura del azúcar

La sal y el azúcar reaccionan juntos como agentes equilibradores: el azúcar disminuye la salinidad, mientras que se puede moderar el exceso de dulce con un toque de sal.

Salvia



Su nombre deriva de la palabra latina "salvere" que significa curar o salvar.

Esta hierba tuvo gran reputación entre los chinos, persas y romanos, los que le otorgaron a través de la historia propiedades curativas y poder de aumentar la longevidad. La infusión de sus hojas tiene propiedades digestivas y antisépticas.

Características:

Tallo cuadrado, verde con finas vellosidades. Las hojas son de color verde-grisáceo, aterciopeladas, con las nervaduras muy marcadas en el envés; muy aromáticas.

Se recomienda recoger las hojas justo antes de la floración. Su aroma y sabor se intensifica cuando se seca, por lo tanto utilizar menor cantidad de la hierba seca.

En cocina:

Se utilizan las hojas frescas o secas, para condimentar carnes, salsas, cremas y quesos. También se las puede preparar rebozadas y fritas.

Combina muy bien con sabores fuertes, agregadas a carnes grasas mejora su digestión.

Afinidad con otros condimentos:

Romero, tomillo, orégano, laurel y perejil.

Conservación:

Fresca: en bolsas de plástico en el refrigerador se conservan varios días.

Seca: en recipientes herméticos al abrigo de la luz.

Nombre científico: *Salvia officinalis*

Ingles: sage

Sésamo Ver "ajonjolí"

Tahini Pasta gruesa, que se prepara a partir de semillas de ajonjolí molidas; es típica de la cocina del Oriente Medio. Es uno de los ingredientes básicos del Hummus, por ejemplo. Tahini

Tomillo



Su nombre proviene de la palabra griega "thymon" que significa valor, ya que en la antigüedad se creía que su aroma y consumo lo proporcionaba, como es el caso de los soldados romanos que tomaban baños con agua de tomillo para aumentar su vigor.

La especie más utilizada en cocina es la *T. Vulgaris*, llamada también tomillo común o salsero, pero existe una gran variedad de especies que se diferencian por el colorido de sus flores y la intensidad de su aroma.

Características:

El tallo es cuadrado, de color marrón verdoso y a partir del segundo año leñoso. Las hojas son pequeñas, ovaladas y puntiagudas; de color verde suave y aterciopeladas. Con aroma a limón o cítrico. Con flores lilas a purpúreas. Florece de principios a mediados del verano y éste es el mejor momento para la recolección de las hojas.

En cocina:

Se utilizan las hojas frescas o secas. Para aderezar salsas, especialmente si contienen vino,. para salsas de tomate tipo italiano, salsas de vino blanco con el que combina muy bien, rellenos y asados También se agrega a escabeches y las empanadas. También con aves y pescados.

En preparaciones calientes se recomienda agregarlo al final de la cocción o directamente una vez sacado del fuego.

Conservación:

Fresco: en bolsas de plástico en el refrigerador, se conservan varios días. Se puede congelar con agua en cubeteras (como cubitos) y descongelar para utilizar.

Seco: en recipientes herméticos al abrigo de la luz.

Nombre científico: *Thymus vulgaris*

Ingles: Thyme

Vainilla Es un producto obtenido por fermentación de la vaina de una orquídea trepadora. Se utiliza sobre todo en repostería: cremas, helados, pasteles, puddings, etc. Existe la vainilla sintética, cuyo sabor no es comparable al de la auténtica . Vainilla planifolia, vainilla tahitensis; vainilla

Wasabi Este rábano picante japonés se comercializa sobre todo en polvo, al que se añade agua para formar una pasta con la que se condimenta el sushi y el sashimi. Eutrema wasabi; wasabi, Japanese horseradish

TEMA 12: PRODUCTOS USADOS EN REPOSTERÍA

1. LEVADURA FRESCA PRENSADA: Sacada de la esencia de una planta mezclada con una masa de pan, la cual tiene células vivas que se alimentan de azúcares y producen alcoholes y CO₂ los cuales son agentes gasificantes. Para uso en panadería y repostería. Puede congelarse sin perder sus características.
2. LEVADURA EN POLVO: Es la materia prima de la planta anterior mezclada con bicarbonatos, los cuales actúan más rápidamente al CO₂. Un exceso de esta levadura estropea la textura y el sabor del producto final convirtiéndolo en algo ácido que adultera el sistema gástrico estomacal.
3. CREMOR TÁRTARO: Sustancia que se encuentra en el zumo de la uva que hace fermentar a vinos y licores y que ayuda a crear masas esponjosas en rebozados y fritos.
4. BICARBONATO SÓDICO: Por sí sólo no contiene propiedades de fermentación, pero usado con un lácteo también provoca al agente gasificador. Usar en pequeñas cantidades en legumbres duras, para proteger el color de ciertas verduras y es el ingrediente principal para hacer el azúcar invertido.
5. PEPTINA: Es un deshidratado que se obtiene de ciertas frutas naturales. Usadas en mermeladas para darles más cuerpo y en coulis de frutas para que adquieran una tonalidad más brillante y viva.
6. GELATINA O COLA DE PESCADO: Láminas transparentes del cocimiento muy concentrado de productos gelatinosos. Ablandada en algún líquido y usada para sostener y dar cuerpo a cremas, semifríos...
7. GOMA ARÁBIGA: Producto obtenido de la extracción de la corteza de la acacia. Impide la cristalización del azúcar. Usado para glaseados con fruta, mazapanes o para escabechados de flores frescas.
8. GELATINA DE BRILLO
9. CLARA EN POLVO
10. ÚTILES
11. SILPAT O TEFLÓN

TEMA 13: COLORANTES DULCES

- 1.- MAZAPANES: Se forman con masa de almendra y colorean con tintes alimentarios. Se emplean como desecación de tartas o pastelillos.
- 2.- COCO: Seco y rallado. Usado en cocos. Natural, con un sabor profundo. Ideal para usar como decoración para postres o repostería y cocido o tostado para cocadas.
- 3.- TINTES ALIMENTICIOS: Se venden en polvos o líquidos. Son colorantes secados de raíces diferentes:
 - El rojo y el azul proceden de una planta llamada ancura
 - El naranja de la vieja o el azafrán
 - El amarillo del caroteno, de los estigmas de su flor
 - El verde de la clorofila de ciertas partes verdes (espinacas, ortigas)
 - El rosa y el violeta de un animal llamado cochinilla (una especie de pulga) que se alimenta de higos chumbos.
- 4.- PURÉ DE CASTAÑAS: De castañas cocidas y trituradas. Viene en latas prensado. Usado para pudines y tartas; se aligera a fuego directo mezclado con nata.
- 5.- VIOLETAS Y PÉTALOS DE ROSA: Flores naturales untadas en clara de huevo añadiéndoles azúcar y dejándolas secar unos 5 días. Para decorar tartas, pastas
- 6.- ESCARCHADOS: Frutas envueltas en una mezcla de almíbar con glucosa y azúcar normal. Para decorar tartas, servir mezcladas entre sí. Cáscaras de naranja, limón, cerezas, higos, piñas...
- 7.- CHOCOLATE PARA COCINAR: Usado en la cocina, sin colorantes y sin endulzar. Menos amargo que el cacao con una textura fina una vez desleído al baño María.
- 8.- COBERTURA: Cacao molido mezclado con manteca de cacao enfriado en tabletas o gotas. Usado para coberturas de tartas, trufas...
- 9.- CANUTILLO DE CHOCOLATE: Sacado de una película de cobertura desleída estirada sobre una mesa con espátula, removiendo hasta que adquiera una textura firme y compacta. Rayar con espátula y dejar que enrolle la viruta.
- 10.- GUIRLACHE: Almendra picada mezclada con clara de huevo, azúcar y almíbar. Para decoraciones o como aportación en puddings o turrones.

TEMA 14: AZÚCARES Y MIELES

A) AZÚCARES:

- 1.- **AZÚCAR DE CAÑA:** Extraída de la caña cortada y triturada exprimiendo jugos cocidos a altas temperaturas de los cuales sale una maleza que tratada químicamente cristaliza. De tonos dorados, cristales fríos y en movimientos. Usado para mezclar con cafés o en repostería para dar un toque exótico.
- 2.- **AZÚCAR BLANQUILLA:** Sacada de la extracción de la pulpa de la remolacha un proceso similar al anterior. El resultado es un azúcar moreno que se blanquea lavándolo con vapor de azufre o de cal, consiguiendo un azúcar blanco cristalino. Ideal para todo tipo de postres.
- 3.- **AZÚCAR EXTRAFINO:** Es el azúcar tamizado finamente que tiene la propiedad de disolverse mucho más rápido y endulzar más rápidamente.
- 4.- **AZÚCAR SIN TAMIZAR:** Azúcar sin tamizar sacada directamente del blanqueado.
- 5.- **AZÚCAR GLAS:** Azúcar molida en molinillo que puede ser mezclada con harina de maíz que nos hace que no se produzcan bolas al contacto con la humedad consiguiendo que no se apelmace o solidifique.
- 6.- **GLUCOSA:** Es la extracción natural de la esencia de uvas y de miel pegajosa, muy compacta. Usada en dulces, mermeladas. Mezclada con almíbares caramelizados tiene la propiedad de hacer hilos con los cuales conseguimos dibujos y texturas llamativas.
Mezclar 200gr de azúcar hecha caramelo con 50gr de glucosa, cocer y con un tenedor, cuchara o algún útil que pingüe, decorar tartas, bizcochos, petit - choux...
- 7.- **CRISTALES DE AZÚCAR:** De varios colores. Trozos grandes del azúcar unido a palos servidos en azucareros, ideal para endulzar cafés espesos y amargos.
- 8.- **AZÚCARES EN TERRONES:** Azúcar refinado, cristalizado, humedecido y comprimido en bloques cuadrados o rectangulares. Para endulzar bebidas y unidos entre sí (con clara de huevo) para hacer construcciones decorativas.

B) MIELES:

- 1.- **MIEL VIRGEN:** Es la miel sacada directamente del panal comercializada en trozos de panal. Para su uso abrir el panal y extraer la miel mediante cocción al vapor de dicho panal. Miel áspera con azúcares

sin disolver, muy espesa. Para aportar a ciertos guisos o cortado en trozos el panal para aportar en decoraciones en platos de postres.

2.- MIEL DE AZAHAR: Color ámbar claro, sabor muy delicado con aromas de limón. Ideal para incorporar en aromas y helados.

3.- MIEL DE BREZO: Color oscuro. Miel muy cremosa que se licua removiendo constantemente, con sabor y aroma muy intensos a monte fresco. Ideal para cualquier combinación.

4.- MIEL DE URZ: De toro, espesa y arenosa. Ideal para aportar a asados de lechazo.

5.- MIEL DE ESPLIEGO: Color ámbar claro, con reflejos verdes de textura suave y fina. Para mezclar con vinagres y aceites.

6.- MIEL DE ROMERO: Color caramelo pálido. Textura ligera con aroma a romero y un sabor intenso a miel. Para mezclar con frutos secos.

TEMA 15: LÁCTEOS Y MANTECAS

A) LÁCTEOS:

1.- LECHE: Es el producto básico de los lácteos debiendo ser pasteurizada(tratamiento de la leche sometida a un fuerte calor de unos 100°C durante unos 10 minutos) Envasada en brick o en bolsas con una caducidad dependiendo del embalaje, la leche entera contiene toda su grasa, la semidesnatada el 50% de grasa y la desnatada entre el 1 y el 3% de grasa.

De la leche sacamos el suero que proviene de la descomposición de la leche agria, usándose para repostería o como sustituto de ácidos.

2.- LECHE EN POLVO: Son las partículas de la leche secadas con aire, pasteurizadas que hay que hidratar antes de usarse. Usada en repostería.

3.- NATA: Parte grasa de la leche fresca. Se emplea en muchos platos, salsas, postres,...

4.- MANTEQUILLA: Producto lácteo natural elaborado a partir de la nata ácida. Podemos encontrarla con sal o sin sal. La salada ideal para cocinar y sin sal para usar en postres en general.

5.- CUAJADA: Es la leche fermentada a la que le añadimos cuajo natural de vaca.

6.- YOGUR: Producto lácteo sacado de la leche cuajada con un fermento láctico también llamado hongo turce. Para mezclar con platos salados, como aliño de ensaladas o como postres.

7.- LECHE CONDENSADA: Leche a la que se le ha quitado la mitad del agua sustituyendo dicha cantidad por azúcar. Ideal para postres.

8.- NATA AGRIA: Nata a la que se le ha añadido algún ácido que le corta sabor y una textura semicortada.

B) MANTECAS:

1.- MANTECA DE CERDO: Es el manto de grasa que protege los riñones del cerdo derretida y purificada. Para freír, asar, guisar y repostería.

2.- MARGARINA: Sucedáneo de la mantequilla en el cual se mezclan grasas vegetales y animales.

3.- SEBO: Grasa que rodea los riñones de la vaca o de la oveja cortado o rallado para acompañar en sopas o caldos, aportando un sabor ocre muy fuerte.

4.- UNTO: Es la mantequilla de cerdo salada y curada al aire o con humo. Para caldos y salsas, sopas nos aporta un sabor rancio.

TEMA 16: QUESOS

Partiendo de la leche cocida a una temperatura de 60° C y a la cual añadimos cuajos o penicilinas dejándolas secar y escurrir del suero conseguimos diferentes tipos de queso:

- 1.- QUESO DE NATA: Hecho con leche entera. Cremoso. Ideal para untar en tostadas o para hacer porciones denominadas quesitos. Cumplimenta muy bien con salados y panes duros.
- 2.- REQUESÓN: Nombre genérico que se da al resultado de la primera extracción o secado de un queso duro. Sabor ligeramente ácido. Usado para tortas de queso, como relleno y en la cocina para salados.
- 3.- QUESO FRESCO: Requesón al que se le ha aportado más nata. Textura húmeda y tierna. Ideal para ensaladas, como acompañamiento de entradas y sin sal para usar en postres y tartas.
- 4.- BRIE: Queso con textura muy fina para untar. Hecho de leche de vaca con sabor cremoso y aromas afrutados dependiendo de la fruta que se aporte a la fina corteza en la que se envuelve hecha de papel y de peladuras y ralladura de frutas.
- 5.- CAMEMBERT: Hecho de leche de vaca con características similares a la anterior. Consumido en tierno tiene una textura suave y cremosa. Envejecidos aportan sabores picantes. Dicho queso se acompaña con dulces, salados como entradas o en salmueras para ensaladas. Ideal para empanar y freír.
- 6.- RICOTTA: Queso fresco sin madurar hecho del suero de vaca mezclado con leche de oveja. Cremoso con grumos que nos dejan un sabor ácido agradable. Usado para rellenos de pasta tipo raviolis, canelones...y en ensaladas con tomate y albahaca.
- 7.- MOZARELLA: Queso sacado de leche de búfala, conteniendo también leche de vaca. Textura bastante húmeda, suave y cremosa. Usado en la cocina para pizzas, lasañas y sandwiches.
- 8.- VALDEÓN: Queso de vaca mezclado con oveja y cabra madurado en la sierra del mismo nombre. Con sabores fuertes, textura cremosa y ligeramente picante. Para cremas, salsas o untadas.
- 9.- CABRALES: Queso de vaca curado en cuevas de la zona de Cabrales en las cuales existe una penicilina que les crea un moho con tonos verdes y azules. Textura tierna, cremosa, muy sabroso. Ideal para salsas o guisos. Mezclado con nata y coñac conseguimos una crema agradable para untar en pan tostado.

LOS QUESOS ESPAÑOLES

QUESOS CON D.O

La Denominación de Origen define productos perfectamente tipificados, de calidad contrastada y máximos representantes del entorno en donde se producen.

El sistema de D.O. no se ha adoptado en todos los países de tradición quesera, empleándose otras normas de control de la calidad y mantenimiento de los usos y costumbres de elaboración.

Así, por ejemplo, la Convención Internacional de Stressa (1951), firmada por Austria, Bélgica, Dinamarca, Francia, Italia, Noruega, Holanda, Suiza, y ratificada después por España, regulaba el uso leal de los nombres, amparando unas normas de elaboración para la fabricación de un mismo tipo de queso fuera del país de origen. Tal es el caso del Gouda, Frisia y Edam holandeses, del Cheddar y el Colby ingleses, el Brie y el Camembert franceses, el Emmental, Sbrinz y Gruyère suizos, entre otros.

Algunos países, productores de quesos de muy alta calidad, aún no teniendo DO, tiene unas legislaciones sanitarias y unos controles tan severos que por el mero hecho de exhibir la etiqueta del país de procedencia, ya está avalado el producto, desde la leche de partida hasta las últimas etapas de fabricación.

ELABORACIÓN DEL QUESO

El queso es un alimento básico que se consume desde tiempos remotos y cuyo nacimiento fue, sin duda, fruto de la casualidad. En un principio el queso se hacía dejando cuajar la leche, batiéndola luego con unas ramas, prensando la mezcla con unas piedras. Posteriormente esta masa se dejaba secar al sol y por último se espolvoreaba con sal. A lo largo de los siglos, las técnicas artesanas fueron produciendo una gran diversidad de quesos. La intervención de la iglesia fue fundamental para el perfeccionamiento de los métodos, a través de las órdenes monásticas, que a su vez contribuyeron a la difusión de las técnicas. Actualmente el proceso artesano, más reducido, va paralelo a la producción industrial.

1.- FASES DE SU ELABORACIÓN

Tratamiento térmico de la leche

Aunque en el queso artesanal no siempre es sometida a tratamiento térmico alguno, lo cual puede ser causa de intoxicaciones alimentarias, el queso fabricado industrialmente siempre parte de una leche pasteurizada, de modo que se quede garantizada la calidad microbiológica.

Adición de fermentos lácteos

Se añaden para producir una ligera acidificación de la leche. Estos fermentos son bacterias que además contribuirán al aroma que se desarrollará en la fase de maduración del queso.

En quesos artesanales es poco frecuente añadirlos, ya que conservan la flora microbiana de la leche, que no se ha sometido a tratamiento térmico alguno.

Para realizar este proceso se echa la leche en la cuba de cuajar con el reactivo (denominado "starter" - cultivo de microorganismos) durante 20 minutos a 25°C, aproximadamente. Esta operación es la maduración de la leche.

Cuajado o coagulación de la leche

Se realiza con el cuajo, líquido procedente del 4º estómago de rumiantes lactantes, o bien con cuajo sustitutivo, de origen vegetal, como el jugo de las hojas de la higuera, el galio o algunos tipos de cardos.

Cuando la coagulación se realiza a 25°C o menos, se produce una coagulación débil cuyo resultado es una cuajada de aspecto irregular, propia para la fabricación de quesos de pasta blanda.

Por el contrario si la coagulación se realiza a 33°C o más, la cuajada es más compacta, formada por pequeños fragmentos del tamaño de un grano de arroz, y útil para la producción de quesos de pasta dura. Cuanto más consistente sea el queso, más temperatura habrá alcanzado durante la coagulación y de menor tamaño será el granulo. Cuando la cuajada ha adquirido la consistencia debida, se procede a la división en pequeños trozos, que una vez escurrido el suero, constituyen la pasta del queso.

Ruptura de la cuajada y desuerado

Se realiza con instrumentos específicos de corte, como la lira.

La ruptura favorece la liberación del suero retenido entre la masa coagulada.

El suero es una fase acuosa que contiene básicamente sales solubles, lactosa y una fracción de las proteínas de la leche.

Se mantiene el corte hasta alcanzar el tamaño de grano adecuado.

En algunos quesos la fabricación no incluye la rotura de la cuajada, son llamados quesos de desuerado espontáneo, ya que el suero va perdiéndose lentamente por gravedad.

Opcionalmente se puede calentar y remover la cuajada ya rota en granos, para favorecer un desuerado más intenso.

En algunas elaboraciones se lava la cuajada, disminuyendo el contenido en lactosa, y por tanto la posterior acidez del queso.

Salado

Tiene por objeto mejorar el sabor y asegurar la conservación de los quesos; además completa la salida del suero. Todos los quesos, salvo raras excepciones se someten a este tratamiento. El salado cumple varias funciones, además de proporcionar ese sabor, como son evitar el excesivo desarrollo de la flora microbiana o contaminaciones de otros microorganismos externos, y acelera la formación de la corteza.

El salado puede realizarse por varios métodos:

- Lavando la cuajada picada con agua ligeramente salada. Este procedimiento suele precisar la adicción posterior de más sal por otro método
- Añadiendo sal directamente a la cuajada picada
- Frotando con sal las caras y cantos del queso ya conformado
- Sumergiendo el queso en un baño de salmuera

Moldeado

Se introduce la cuajada en un molde para dar forma al queso y favorecer la salida del suero que aún contiene. Los moldes llevan dibujos característicos que, en ocasiones, son elementos distintivos de un tipo de queso.

Prensado

Esta fase es opcional y permite terminar el desuerado y conformar definitivamente las piezas. Influye sobre el aspecto final al corte que presente el queso. Los quesos que la sufren se denominan de pasta prensada y los que no, son los denominados de pasta blanda.

Por el método más tradicional se coloca la pasta en lienzos cuadrados, cuyas puntas se atan fuertemente, con lo que se consigue la expulsión del suero aún contenido en ella. Para la fabricación de quesos de pasta dura se procede a un prensado más intenso, mediante prensas especiales que eliminan la totalidad del suero. Es importante que la presión inicial sea ligera, para ir aumentando paulatinamente.

Los quesos no prensados tienen un desuerado menos intenso y al final de su elaboración presentan una pasta más húmeda.

Salazón

Cuando se realiza por frotado de las piezas se hará en este momento, después del prensado.

Maduración o afinado

Consiste en la fermentación de la caseína por la acción de ciertos fermentos y microorganismos. Los productos de esa fermentación confieren al queso su bouquet (aroma y sabor propios), y lo hace más complejo en sensaciones aromáticas y sápidas. Diferenciándose entre queso fresco (no sometido a maduración) y queso madurado, esta es una fase opcional. También durante esta fase se produce una progresiva pérdida de la humedad, aumentando la concentración relativa del resto de componentes. Además aparecen nuevos compuestos por acción de la flora presente en el queso.

Desde el punto de vista microbiológico se producen transformaciones debidas a las bacterias, mohos y levaduras, que influirán decisivamente en la definición de su perfil organoléptico, es decir, las características que le son particulares y por las cuales se distingue de otro queso.

Una vez salados y secos, los quesos se colocan en cámaras o cuevas, donde se produce la maduración. Dichos locales deben tener un grado determinado de temperatura y humedad, variables según el tipo de queso. Durante este proceso, que suele durar entre 3 semanas y 2 meses, los quesos son sometidos a diversos cuidados. Aquellos cuya superficie no deba quedar cubierta de moho deberán lavarse periódicamente con agua salada y se les da la vuelta, hasta obtener una corteza dura y lisa.

Y teniendo esto en cuenta, según se haya realizado todo el proceso de elaboración nos dará como resultado distintos tipos de quesos

2.- TIPOS DE QUESO

Podemos hacer numerosas clasificaciones atendiendo a diversos criterios.

Independientemente del grupo en que estén, cada tipo responde siempre a las mismas características. Tradicionalmente cada país tiene una forma distinta de agrupar sus quesos

- Por el tipo de leche: vaca, cabra, oveja, búfala...
- Por la consistencia de la pasta y método de fabricación:
- Quesos frescos: Burgos, Petit suisse...
- Quesos de pasta blanda/corteza enmohecida: Brie, Camembert...
- Quesos de pasta blanda/corteza lavada: Munster, Pont l'Équève...
- Quesos de pasta blanda veteada: Roquefort, Stilton, Picón, Cabrales..
- Quesos de pasta semidura: Cheddar, Cantal, Gouda, Edam...

- Quesos de pasta dura: Emmental, Idiazábal, Mahón, Manchego, Gruyere...
- Quesos hilados: Mozzarella...
- Quesos fundidos: De distintos gustos y aromas.
- Por su composición: según porcentaje de grasa o de humedad:

<u>Contenido en grasa</u>	<u>Grado de humedad</u>	<u>Contenido en agua en la pasta de queso*</u>
Máx 10% Desnatado	Menos de 30% Muy duro	Pasta extradura, menos del 51%
Mín 10% Magro	Del 30 al 40% Duro	Pasta dura, del 49 al 56%
Mín 25% Semigraso	Del 40 al 45% Semiduro	De corte, de 54 a 63%
Mín 40% Graso	Del 45 al 50% Blando	Pasta semiblanda, de 61 a 69%
Mín 45% Extragrasso	Del 60 al 80% Fresco	Pasta blanda, con más del 67%
Mín 60% Doble graso		(*) Una vez extraída la nata

Quesos frescos

Son los que se elaboran con vocación de ser consumidos sin pasar por condiciones de maduración. Tiene un elevado contenido en humedad y una vida comercial más breve. (Mozarella, Burgos, Mascarpone, Speisquark)

Por su contenido húmedo se envasan normalmente en recipientes de plástico, de distintos tamaños y herméticamente cerrados para evitar pérdida del suero que contienen y su deterioro por contaminación con microorganismos.

Quesos madurados

Se someten a maduración para que desarrollen sus características propias. Según el tiempo de maduración (aproximado) se establecen varios tipos

- Queso tierno, maduración inferior a 21 días
- Queso oreado, maduración de 21 a 90 días
- Queso semicurado, maduración de 3 a 6 meses
- Queso curado, maduración mayor de 6 meses

Quesos de pasta blanda

Sufren un desuerado menos intenso y la pasta resulta, por tanto, más húmeda (sin prensado). En este grupo pueden agruparse:

- de corteza enmohecida, aquellos cuya corteza está colonizada por hongos o levaduras (Camembert, Maroilles)
- de corteza lavada, los desprovistos de estos hongos y levaduras (Tetilla, Taleggio)
- enmohecidos interiormente, la pasta está invadida parcialmente por hongos (Stilton, Picón)

Quesos de pasta prensada

De pasta poco cocida

Aquellos en los que tras la ruptura de la cuajada ésta se somete a un calentamiento entre 35 y 40°C (Roncal, Edam)

De pasta semicocida

La temperatura de calentamiento de los granos de cuajada se cifra en 40-48°C. (Appenzell, Fontina)

De pasta cocida

Calentamiento a temperaturas superiores a 48°C (Emmental, Sbrinz)

Otros tipos de queso

Quesos fundidos

Obtenidos por mezcla, fusión y emulsión, con tratamiento térmico, de una o más variedades de queso, con inclusión de sales fundentes para favorecer la emulsión.

Pudiéndose añadir además leche, productos lácteos u otros, como hierbas aromáticas, salmón, anchoas, nueces, avellanas, ajo, etc.

Cuando en la etiqueta aparece la leyenda "para untar" o "para extender", el extracto seco total no llegará al 50%. La envoltura del producto aún caliente es higiénicamente realizada para evitar contaminaciones.

Quesos de suero

Producto obtenido por precipitación por medio del calor, y en medio ácido, de las proteínas del suero del queso, para formar una pasta blanda. (Requesón, Ricotta)

Quesos de pasta hilada

La cuajada una vez rota se deja madurar en el mismo suero durante un tiempo para que adquiera la aptitud de hilatura como consecuencia de una desmineralización por pérdida de calcio de la masa sólida. En este proceso deben concursar fermentos lácticos que acidifiquen el suero (Mozzarella, Provolone, Caciocavallo Silano)

Quesos rayados y en polvo

Proceden de la disgregación mecánica más o menos intensa del queso. Presentan una humedad muy baja para evitar la agregación del producto una vez envasado.

3.- CONSERVACIÓN

- No se deben comprar cantidades mayores a las que se van a consumir en un período determinado de tiempo.
- Los frescos y tiernos tienen un período de conservación relativamente corto. Por su mayor grado de humedad, el principal deterioro es la desecación, por lo que debe vigilarse la humedad durante el almacenamiento
- Los quesos semicurados y curados, al tener menos humedad, permiten almacenamientos más largos, y, en general, son menos deteriorables. En ambos casos se recomiendan temperaturas de almacenamiento entre 6 y 8°C, con humedad relativa de 90%, algo más altos para los quesos enmohecidos interiormente
- Los quesos de pasta enmohecida, siendo la excepción, necesitan una humedad relativa próxima a la saturación (100%)
- Cuando no se dispone de cámara acondicionada, el lugar ideal para guardarlos es en bodegas, subterráneos o cuevas, bien aireadas, con temperatura fresca y constante, y elevada humedad ambiental.
- Para evitar el resecamiento de los quesos una vez abiertos, deben cubrirse con plástico, aluminio o campana de cristal, para evitar la pérdida de humedad. Ésta es además una buena práctica cuando en un almacenamiento conviven diversos tipos de queso, impidiendo las mezclas de aromas y sabores entre ellos.
- Deben sacarse de la nevera 1 ó 2 horas antes de su consumo para que se templen y se favorezca la expresión de sus características organolépticas
- Si un queso enmohece accidentalmente su corteza, se puede lavar con agua caliente, secar y recubrir con una película de aceite de oliva.

Peligros derivados de su consumo

- Contaminaciones de la leche de origen, como Brucelas (que producen las fiebres de Malta, común en quesos elaborados a partir de leche cruda, con una maduración muy breve o inexistente), Bacilos de la tuberculosis, salmonellas, etc.
- Los quesos artesanos se guardan un tiempo mínimo de maduración de dos meses para asegurar la ausencia de patógenos
- Los quesos de leche pasteurizada están libres de patógenos, excepto por contaminaciones posteriores al tratamiento térmico

· Los deterioros más comunes durante la maduración o conservación del queso son: acidificaciones excesivas en los frescos, por no respetar la cadena de frío (sin riesgos para la salud); el desarrollo no deseado de hongos en la superficie o en la pasta (hacen rechazable el consumo por el riesgo de ingerir micotoxinas, sustancias nocivas producidas por hongos, que pueden producir intoxicaciones)

4.- APLICACIONES

La forma más habitual es consumir directamente el queso.

Tabla de queso

Es una presentación clásica, con distintos tipos de queso, en la que se debe tener en cuenta:

- Soporte: vidrio o material cerámico, del tamaño suficiente para que los quesos no se contagien sus aromas y sabores. Las tablas de madera se lavan mal, pueden retener aromas, y producir contaminaciones.
- Número: entre 3 y 10 variedades
- Distribución circular. El orden será desde el más ligero (fresco o tierno), pasando por los semicurados y curados y llegando al final a los de pasta enmohecida. Un suborden se establece según el tipo de leche (para la misma categorías, primero los de vaca, después los de cabra y por último los de oveja).
- La temperatura deberá aumentar para su servicio, muy ligeramente en los frescos, y más en los madurados.

5.- CATA DEL QUESO

Para valorar adecuadamente la calidad de un queso debemos conocer determinadas características (cualidades organolépticas óptimas), que nos sirven de referencia para emitir un juicio.

La cata del queso, como la del vino, pasa por distintas fases: visual, olfativa y gustativa, además de una fase táctil, en la que se aprecia el tacto con los dedos, primero, y la textura en boca, después.

Fase visual

Aspecto y apariencia exterior

Se tendrá en cuenta la forma de la pieza y el estado de la corteza, si la tiene.

- c) Quesos frescos.- la corteza no se diferencia del resto de la masa. Si está oscurecida es consecuencia de que ha perdido humedad y por lo tanto, indica un deterioro de la calidad
- d) Quesos de pasta prensada.- La corteza deberá ser homogénea, sin grietas ni fisuras y sin presencia de hongos formando colonias. En los no recubiertos por parafinas, el color será tanto más intenso cuanto mayor sea la maduración del producto. Si llevan este recubrimiento, el color de la corteza no es indicativo. Debe guardar una forma constante a lo largo del tiempo. Es muy común el formato cilíndrico con diámetro de la base mayor que la altura, de caras sensiblemente planas y canto plano o ligeramente convexo (Zamorano, Cantal, Raclette, Fontina)

- e) Quesos de pasta blanda.- Tienen la corteza menos firme y no guardan una forma rígida, Hay casos en que una corteza con pequeñas aberturas no es síntoma de deterioro, como en muchos quesos portugueses o los españoles extremeños de La Serena o la Torta del Casar, que se elaboran empleando un coagulante vegetal. La pasta resultante es bastante fluida y la corteza tiene muy poca consistencia, pudiendo presentar discontinuidad en algún punto de la superficie.
- f) Quesos de corteza enmohecida.- Deben presentar un recubrimiento homogéneo del hongo colonizador, que suele ser de color blanco (*Penicillium camemberti*) como el de Brie, o rojo (fermentos del rojo) como en el Epoisses (F). La aparición de manchas locales de otros colores, muy frecuentemente verde-azulados implica una contaminación externa por otras especies, que hacen rechazable el queso.
- g) La presencia de destalonamientos (depresiones o hundimientos parciales de la pieza) es siempre despreciativa y los abombamientos, además, síntoma de contaminaciones internas de la masa por microorganismos productores de gas, lo que es motivo para retirar del consumo el queso
- h) En los artesanos se suele ser más flexible en la evaluación de su conformación. En ocasiones, no se consiguen formas regulares o geométricas con nitidez por los escasos medios técnicos del elaborados. Hay que ser igual de riguroso con cualquier otro defecto que pueda presentar

Apariencia al corte

Que nos muestra el aspecto interno de la pasta

Tonalidad e intensidad del color

La primera se refiere a la leche empleada. Para un mismo tiempo de maduración, el queso que presenta una pasta más blanca es el de cabra, seguido por el de oveja y por último, el de vaca, que da unos tonos más amarillentos. La intensidad del color se acentúa con el tiempo de maduración. El queso pasa de tener unos tonos pálidos a otros más oscuros y pardos. Al presenciar el corte se nota que este oscurecimiento es tanto más intenso cuanto más se acerca a la corteza, zona donde se verifica un mayor intercambio de gases y humedad con la atmósfera.

Presencia/ausencia de ojos

Considerado que el tipo de queso deba presentar ojos, hay que atender al tamaño de los mismos (Un grano de arroz, un guisante, una avellana o una nuez), al número, y a la forma en que se distribuyen en la masa. Lógicamente, la presencia de ojos en un tipo de queso de pasta ciega(sin ojos), como el de Grana, indicará una contaminación durante la elaboración por especies de bacterias productoras de gas. Un emmental, por ejemplo, debe tener un elevado número de ojos de gran tamaño (entre avellana y nuez) y un Zamorano debe tener pocos ojos irregularmente distribuidos y del tamaño de un grano de arroz

Enmohecimiento interno

Si no es deseado en el queso, la presencia de pequeñas poblaciones de hongos de cualquier tipo indica un deterioro manifiesto. En el caso contrario, se debe buscar una distribución regular del hongo colonizador (*P. Roquefort*), considerando positivamente que la penetración de éste alcance hasta el centro de la masa. Las colonizaciones son del tipo azul-verdosas. (*Roquefort*, *Cabrales*, *Bergader*, *Gorgonzola*).

Compacidad

Es una medida del grado de cohesión de la pasta.

- i) Los quesos frescos y tiernos dan unas pastas muy cohesivas, nada propensas al desprendimiento de partes, debido a su elevado contenido en humedad
- j) Los quesos con una maduración significativa tienden a la fragmentación de la pasta, que será más acusada cuanto mayor sea el período de envejecimiento. En quesos de larga maduración (Parmesano/Regiano – 1 a 3 años) se pueden apreciar escamas y desmoronamientos al realizar el corte
- k) Los quesos de pasta cocida (Emmental, Comte, Pecorino romano), que a pesar de su maduración (hasta 10 meses) mantienen una pasta cohesiva debido a las características peculiares de su elaboración

Presencia de gotas de grasa

Si a la vista del corte se aprecia que el queso suda, (pierde grasa en forma de pequeñas gotas) se puede deducir que está expuesto a elevadas temperaturas ambientales y, por tanto no está en condiciones adecuadas de conservación, ni de consumo. El queso así conservado se reseca y aparecen defectos de estructura y sabor.

Fase táctil (I)

Textura al contacto con los dedos

Siempre que sea posible, para evaluar el queso se debe tocar su masa con los dedos, porque ofrece una información de gran ayuda. Dos sensaciones que se pueden percibir son:

Grado de rugosidad de la superficie

Es la sensación de pequeños granos en la pasta. Será prácticamente nula en quesos frescos y tiernos (superficie fina). Se comenzará a notar en los semicurados y curados (superficie arenosa), haciéndose más intensa conforme avanza la maduración, como en el Grana, llamado así precisamente por su estructura granulosa (superficie grosera)

Grado de humedad en superficie

Es la percepción de una película líquida en la superficie. Lógicamente, en los quesos frescos, o de corta maduración, debe ser muy apreciable el contacto húmedo de los dedos con la pasta, disminuyendo a medida que aumenta el tiempo de maduración, hasta alcanzar un contacto seco.

Fase olfativa

Aromas

En el queso, como en el vino, los aromas que se perciben pueden tener tres orígenes. Los aromas primarios, de la leche de partida; los secundarios, de la fermentación, y los terciarios de la maduración.

Aromas primarios

Recuerdan a la leche de que procede el queso, tanto en lo que se refiere a la especie productora (vaca, oveja, cabra, mezclas), como al tratamiento térmico recibido (cruda o pasteurizada). También aparecen recuerdos a derivados lácteos poco elaborados y/o evolucionados (mantequilla, nata, requesón)

Aromas secundarios o de la fermentación

Se trata de productos aromáticos producidos vía fermentativa. Son los aromas tan típicos de todos los productos que han sufrido una fermentación láctica, como el yogur, la leche acidificada, mantequilla ácida, y otros.

Bouquet o aromas terciarios

Son el resultado de una compleja red de transformaciones químicas y biológicas ocurridas durante la maduración del queso, que dan como resultado gran número de compuestos aromáticos y sápidos.

De acuerdo con lo señalado hasta aquí, un queso elaborado como fresco debe ser consumido en el período de tiempo que permite resaltar las características primarias, fundamentalmente, y las secundarias. Si el tiempo de conservación avanza, el queso se desvirtúa y comienza una maduración no deseada. Aparecerán unos cambios en el aspecto (y en los aromas y sabores) que desvían al queso de su tipicidad y vocación para la que ha sido elaborado.

Un queso madurado, participa de los tres tipos de aromas, en mayor o menor medida.

Un queso tierno u oreado será como un vino con leve crianza en madera, uno semicurado, con más estancia en bodega, y un queso curado, como un vino de larga crianza. Los aromas de maduración se hacen más intensos con el tiempo y los primarios se van apagando.

Un queso tierno tiene una vida más breve para expresar sus cualidades óptimas que uno semicurado. Su tiempo de maduración está comprometido con la conservación de sus aromas primarios.

En cambio, un queso curado puede hacerse más interesante a medida que se acentúan sus aromas terciarios. Finalmente, todo se complica cuando se descubre que en un gran queso curado se encuentran los tres tipos de aromas, aunque el carácter lo impriman los de la maduración. De esto se deduce, que sólo se pueden dar parámetros orientativos, pero nunca reglas fijas sobre la forma en que debe evolucionar los aromas de los quesos.

Fase gustativa

Sabor

Si se consideran estrictamente como sabores aquellos que se perciben a través de la estimulación de las pailas gustativas de la lengua, sólo se definen 6 tipos básicos: dulce, salado, ácido, amargo, umami y metálico. El metálico a veces aparece. El resto de sensaciones se han descontado en la apreciación del aroma, pero volverán a aparecer en la boca modificadas en aspectos como intensidad, persistencia, etc.

Dulce

Poco común. Puede presentarse en algunos frescos o tiernos debido a restos de lactosa o fermentados, y en los de pasta enmohecida por la presencia de compuestos sintetizados por el hongo colonizador

Salado

Será más o menos acentuado, según la cantidad, forma de adición de sal, y el grado de maduración del queso. En los quesos madurados se produce una progresiva pérdida de humedad, y por tanto una mayor concentración de las sales, lo que potencia este sabor respecto a los quesos no madurados.

Ácido

Es más notorio en los frescos y tiernos, donde los productos de la fermentación láctica, principalmente ácido láctico, apenas han evolucionado

Amargo

Más patente en quesos madurados que en los frescos. Aparece como consecuencia de los restos del cuajo y de las escisiones de proteínas hasta sus niveles básicos, en la masa. Se producen en los quesos muy evolucionados, donde ha habido tiempo suficiente para estas degradaciones, o en aquellos quesos en los que participe un número heterogéneo de microorganismos en la maduración, como en los de pasta azul o los de corteza enmohecida.

Otras sensaciones gustativas o retroolfativas específicas

Picante

Debido a algunos ácidos grasos del queso o por compuestos producidos por mohos que colonizan la pasta o la corteza. Es una sensación muy destacada en los quesos de cabra y en los enmohecidos interiormente

Amonial

Sensación peculiar en quesos en los que las proteínas han sufrido una fuerte degradación por los hongos. Es un flavor típico de los quesos enmohecidos interior y exteriormente (Brie Blue, Cabrales). Si el sabor es muy acentuado, como ocurre con los de corteza enmohecida (especialmente después de la fecha de consumo preferente), puede no gustar a un tipo de consumidores, siendo en cambio muy apreciado por otros

Lechoso

En los quesos donde destaca su carácter primario (frescos y tiernos). Las sensaciones son de leche, cuajada, nata...

Moho

Característico de quesos que contienen algún tipo de hongo. En el resto supone algún accidente de elaboración o mala conservación que deben producir el rechazo del producto. Otros sinónimos son cava, húmedo, cueva, cerrado.

Oxidado

También rancio, metálico, jabonoso, oleoso. Es un defecto de cualquier tipo de queso motivado por la oxidación de la materia grasa con el consiguiente enranciamiento

Vegetal y floral

En el primer caso recuerda a hierba o heno, y en el segundo, a flores. Son sensaciones poco intensas, pero que pueden presentarse en queso frescos o de maduración más breve.

Fase táctil (II)

Textura percibida en la boca

Si la primera impresión se tuvo con los dedos, ahora se puede seguir evaluando por su presencia en la boca a través de una serie de parámetros:

Firmeza

Es la resistencia de la muestra a un pequeño desplazamiento de las mandíbulas, en sentido vertical y horizontal. Un queso se hace tanto más firme cuanto menor es su contenido de humedad. Así, en quesos frescos o tiernos, y muy especialmente, en los de pasta blanda la firmeza será nula o muy débil. En los quesos semicurados y curados se aprecia esa resistencia desde débil hasta elevado.

Deformidad

Muy característica en los quesos de pasta cocida. Es la facilidad que presenta la muestra situada en la cavidad bucal para deformarse de forma sucesiva o estirarse antes de romperse, y que para este tipo de quesos, por su elaboración particular, es alta.

Friabilidad

Este parámetro mide la aptitud para generar numerosos trozos desde el principio de la masticación. Será tanto más elevada cuando mayor sea la maduración, y cuanto menor su contenido de humedad. Una friabilidad sospechosamente elevada en un queso semicurado puede poner de manifiesto una desecación de la pasta por una mala conservación. Por el lado opuesto, todo el mundo esperaría una friabilidad alta o muy alta de un Parmesano rallado.

Adherencia

Se mide como el trabajo que es necesario realizar con la lengua para despegar un producto pegado en el paladar y en los dientes. Se espera que sea elevada en los quesos de pasta blanda y con un elevado contenido en humedad, y nula o muy débil en los de pasta prensada con una maduración muy avanzada.

Otras descripciones de la textura en boca

Son parámetros descriptores de una sensación global de textura que resumen algunas de las propiedades anteriores:

Fundente

Sensación que se manifiesta cuando la muestra forma una pasta con la saliva y funde continuamente dando una percepción de presencia en la boca, muy característico de quesos de pastas blandas, de corteza enmohecida, como Chèvre Long, y en los elaborados con cuajo de origen vegetal, como el queso de La Serena

Plástico

Que puede deformarse lentamente en la boca antes de romperse. La plasticidad acompaña a menudo gran deformabilidad, como el Comté.

Rechinante

Sensación auditiva producida en la masticación del queso similar a la extracción de un tapón de corcho. Específica de quesos de pasta cocida como el Gruyère

Crujiente

Sensación auditiva que acompaña a la masticación de un queso con cristales, característica de quesos madurados en los que la pérdida de humedad ha causado la concentración, primero, y precipitación después, de sales en forma de pequeños cristales en la pasta del queso, como en el Grana Padano

6.- QUESOS ESPAÑOLES

Queso Afuega el pitu (Asturias)

Existen varias interpretaciones a este curioso nombre (ahoga el pito). Según algunos, se debe a que se daba a probar a un pollo (pitu) y si se atragantaba era señal de que el queso estaba en su punto. Otros opinan que le viene de su aspereza y sequedad, que lo hacen difícil de tragar.

Se produce en los municipios asturianos de Grado y Morcín, además de otros como Riosa, Salas, Cándamo, Yernes, Tameza, Belmonte y Pravia. Los del tipo denominado “rojo de Arano” llevan pimentón dulce y picante incorporados durante el amasado de la cuajada y son más típicos de Morcín y Riosa.

De elaboración artesanal, se hace con leche cruda de vaca roxa (ratina). Para obtener 1 kilo de queso son necesarios 10 litros de leche. Suelen ser piezas pequeñas, casi de ración.

Se considera un queso de fuerte sabor, con una textura que recuerda al requesón seco. Antes de su consumo se dejan madurar durante 60 días.

Queso Ahumado de Aliva (Cantabria)

Queso ahumado de la zona de Puerto de Aliva y Liébana (Cantabria). Se elabora con leche de vaca y cabra y después de seco, se somete a ahumado con humo de enebro. Su pasta es consistente y su sabor es algo picante, y naturalmente, ahumado.

Queso de Aracena (Huelva)

Se elabora con leche de cabra y es muy similar al queso de la Sierra Morena.

De pasta consistente, aroma penetrante y sabor fuerte y ligeramente picante. Suele consumirse fresco. Cuando se deja secar o madurar, su sabor se hace más fuerte, tirando a picante.

Se conserva en aceite de oliva.

En Huelva se producen otros quesos con leche de oveja, como el de Andévalo, que se reconoce por su corteza dura, lisa y de color tostado. Su pasta es de consistencia dura y su sabor agradable.

Queso de Arán (Valle de Arán - Lérida)

Se elabora con leche de vaca. De pasta consistente, es muy aromático.

Queso La Armada (León)

Se elabora con leche de vaca (calostro y ordeño). De consistencia semidura, color blanquecino y sabor algo amargo y picante. Se conoce también como “Sobado” o “Calostro”.

Queso de los Beyos/Veyos (Asturias)

Se elabora en el concejo de Ponga. Es un queso ligeramente ahumado a partir de leche de oveja y cabra, (aunque actualmente se emplea casi exclusivamente la leche de vaca) de pasta ligeramente amarillenta, dura, y firme y sabor muy fuerte.

Queso Burgos (Burgos)

Podría decirse que es el queso fresco por excelencia, hasta el punto de llegar a confundirse los términos de queso fresco y queso de Burgos. Se hace exclusivamente con leche de oveja. Puede estar ligeramente salado. Tiene forma cilíndrica y carece de corteza. La pasta no tiene ojos y su color es blanco-lechoso. Su sabor es suave y su aroma peculiar. Su pasta compacta, blanda y acuosa desprende suero durante los primeros días, lo cual es indicio de que el producto es fresco. Tiene una vida muy limitada, por lo que debería consumirse preferiblemente antes de transcurridas 48 horas desde su elaboración. (A este respecto, también hay que decir que actualmente los modernos sistemas de envasado garantizan su consumo más allá de este límite de tiempo)

7.- QUESOS DEL MUNDO

Aunque el sistema de Denominaciones de Origen, como tal, no se ha adoptado en todos los países de tradición quesera, se emplean otras normas de control de la calidad, de modo que se garantice que su elaboración ha sido según los usos y costumbres.

Así, por ejemplo, la Convención Internacional de Stressa (1951), firmada por Austria, Bélgica, Dinamarca, Francia, Italia, Noruega, Holanda, Suiza, y ratificada después por España, regulaba el uso leal de los nombres, amparando unas normas de elaboración para la fabricación de un mismo tipo de queso fuera del país de origen. Tal es el caso del Gouda, Frisia y Edam holandeses, del Cheddar y el Colby ingleses, el Brie y el Camembert franceses, el Emmental, Sbrinz y Gruyère suizos, entre otros.

Algunos países, productores de quesos de muy alta calidad, aún no teniendo DO, tiene unas legislaciones sanitarias y unos controles tan severos que por el mero hecho de exhibir la etiqueta del país de procedencia, ya está avalado el producto, desde la leche de partida hasta las últimas etapas de fabricación.

Quesos europeos

Italia

(26 D.O.): Assiago, Bra, Cacciocavallo Silano, Canestrato Pugliese, Casciocotta D'Urbino, Castel Magno, Fiore Sardo, Fontina, Formai de Mut, Gorgonzola, Grana Padano, Montasio, Monte Veronese, Mozzarella di Búfala, Murazzano, Parmiggiano Reggiano, Peccorino Romano, Peccorino Siciliano, Peccorino Toscano, Peccorino Sardo, Provolone Valpadana, Quartirolo Lombardo, Raschera, Robiola di Roccaverano, Taleggio y Toma Piamontese.

Francia

(35 D.O.): Chevre Long, Roquefort, Brebis, Petit Sainte Maure, Valençay, Sainte Maure Cendré, Lingot du Berry, Saint chevrier, Banon, Crottin de Chavignol, Munster, Carré de l'Est, Livarot, Brie, Pont L'Eveque, Epoisses, Coulommier, Coeur Neufchatel, Brie Bllue, Reblochon, Camembert, Brillant Savarín, Fourme D'Ambert, Bleu de Bresse, Bleu des Causse, Sain Agur, Bleu D'Auvergne, Saint Paulin, Morbier, Pyrénées, Comté, Mimolette, Emmental, Cantal y Beaufort.

Portugal

(6 D.O.): Serra de Estrela, São Jorge, Beira Baixa, Azeitão, Serpa y Nisa

IMÁGENES DE QUESOS



Afuega 'l pitu



Aliva



Aracena



Arán



Armada



Beyos



Burgos

LECHE Y QUESO, ALIMENTOS INDISPENSABLES



La leche es uno de los alimentos básicos en la dieta de la mayoría de civilizaciones y culturas en todo el mundo y uno de sus derivados más importantes es el queso, con una variedad increíble de tipos según cada país y sistema de elaboración y con gran cantidad de distintos sabores y texturas que pueden contentar las preferencias de cualquier consumidor.

La leche es el ingrediente básico del queso, de hecho el queso no es más que leche cuajada por distintos sistemas, de las que se elimina total o parcialmente la parte líquida según el tipo de queso a elaborar.

La leche puede extraerse de múltiples animales mamíferos como la vaca, la oveja o la cabra, entre los más comunes, o camellas, yaks, búfalos, renos o llamas. Su composición, con un 85% de agua, incluye también lactosa, grasa, minerales (calcio, fósforo), proteína, enzimas y vitaminas.

El queso presenta también todas las características de la leche pero en mayor concentración y por lo tanto con un aporte calórico más elevado.

Al disponer de diferentes animales productores de leche (vaca, oveja, cabra), con todas sus diferentes especies, nos encontramos con una amplia variedad de quesos. Pero existen otros factores que influyen en las características del producto; el clima de la zona productora, los pastos donde se alimentan y los diferentes métodos de elaboración. Dentro de las diferentes gamas de quesos cada uno tiene sus ventajas:

La mayor concentración de vitaminas del grupo B se encuentra en los llamados azules: Cabrales, Picón, Roquefort, etc.

Los más ricos en calcio, fósforo y otros minerales son los curados manchegos, del Roncal, Idiazabal, Mahón, Parmesano, etc.

Los más bajos en calorías son sin duda los frescos: 100 calorías por 100 grs. frente a las 283 de los blandos y 368 de los curados.

El queso y el hombre

Es difícil precisar cuando empezó el ser humano a elaborar de forma consciente y metódica queso, evidentemente ese descubrimiento nació ligado al consumo de leche y fruto de la observación.



El hombre primitivo pudo observar como bajo distintas condiciones, la leche cuajaba, en especial debido a los distintos cambios de temperatura y se obtenía una pasta que podía colocarse en un cesto para que terminara de eliminar el suero, de ahí nacería el requesón.

Más tarde, al descubrir el efecto coagulante del cuajo, es decir los jugos estomacales de determinados animales, se produce una utilización voluntaria de esos elementos para obtener quesos, la primera manipulación consciente de una materia para convertirla en otra.

Existen documentos e ilustraciones sobre la elaboración de queso 3.000 a.C. Distintas obras iliterarias griegas hablan de este alimento y su importancia en la dieta y en la economía. La Roma clásica fue un importante mercado del comercio de quesos que llegaban a la capital desde toda Italia.

En España se conoce el queso desde antes de la Edad Media, pero fue en esa época cuando se empezaron a regular las distintas variedades. Las primeras recetas aparecieron en la Península a principios del siglo XIV, y figuran en manuscritos que dieron lugar al Libre de Coch del maestro Rupert de Nola, editado en el año 1520 y posteriormente, en 1611 cuando Francisco Martínez Montañón, cocinero de Felipe II, y Diego Granado editan El Arte en la Cocina.

No es necesario insistir en la popularidad del queso en nuestros días, pero sí resaltar que en lo fundamental la elaboración de queso no ha experimentado grandes variaciones con respecto a sus orígenes. Lo único que ha hecho la técnica es perfeccionar los sistemas de elaboración para producir mayores cantidades de queso con alto nivel de calidad y garantías sanitarias óptimas.

Pero aún así podemos afirmar que el queso es uno de los alimentos más artesanos en nuestra tecnificada sociedad.

CLASIFICACIÓN DE LOS QUESOS:

TIPO DE LECHE:

- queso de leche de cabra
- queso de leche de vaca
- queso de leche de oveja
- queso con mezcla de 2 o más tipos de leche

CONTENIDO DE GRASA:

- Extragrasso: mínimo 60%
- Grasso: mínimo del 45% y menos 60%
- Semigrasso: mínimo del 25% y menos del 45%
- Semidesnatado: mínimo del 10% y menos del 25%
- Desnatado: menos del 10%

TIEMPO DE ELABORACIÓN:

- Fresco: menos de 7 días
- Tierno: entre 7 y 15 días
- Semicurado: entre 15 y 60 días
- Curado: mas de 60 días

TIPO DE PASTA:

- Pasta prensada: Después de la coagulación la cuajada sufre un proceso de prensado manual o mecánico.
- Pasta no prensada: Después de la coagulación la cuajada se deposita en los moldes y no se prensa.
- Pasta cocida: La cuajada sufre un tratamiento térmico.

TIPO DE ELABORACIÓN:

- Quesos industriales: son aquellos en que los fabricantes compran la leche a los ganaderos, tienen instalaciones importantes y normalmente no son propietarios de rebaños.
- Quesos de granja: son aquellos en que el fabricante los elabora con leche de su propia explotación, las instalaciones son más o menos importantes y el quesero suele ser el dueño de la instalación.
- Quesos artesanos: son los que se elaboran por procedimientos ancestrales. La cantidad de leche es restringida y el ganado suele ser propiedad del artesano, teniendo poco personal y casi siempre compuesto por familiares del ganadero.

LOS QUESOS

SS Sabor suave **SM** Sabor medio **SF** Sabor fuerte

Ganado: Mezcla indiscriminada de leches de vaca, de cabra y de oveja

NOMBRE-LOCALIDAD	LECHE	SABOR
ESPAÑA		
Ibérico - España	Ganado	SM
La Mesta - España	Vaca /Oveja	SM
Hispánico - España	Vaca /Oveja	SM
ANDALUCÍA		
Sierra Morena - Norte de Andalucía	Cabra	SM
Pedroches - Valle de Pedroches (Córdoba)	Oveja	SM
Cabra en aceite - Sierra de Zuheros (Córdoba)	Cabra	SS
Serranía de Cádiz - Serranía de Cádiz	Cabra	SS SM
Grazalema - Sierra de Grazalema (Cádiz)	Cabra /Oveja	SM
Rondeño - Serranía de Ronda (Málaga)	Cabra	SM
Alpujarreño - La Alpujarra (Granada y Almería)	Cabra	SM

Calahorra - El Sened y Guadix (Granada) Cabra /Oveja **SS SM**

ARAGÓN

Anso-Hecho - Valles de Ansó y de Hecho (Huesca) Vaca /Oveja **SM**

Queso de Tauste -Tauste (Zaragoza) Cabra **SS SM**

Benasque - Valle de Benasque (Huesca) Vaca **SS SM**

Tronchon - Teruel-sur de Tarragona y norte de

Com. Valenciana Cabra /Oveja **SM**

ASTURIAS

Taramundi - Taramundi (normal/con nueces) Vaca **SS SM**

Oscos - Los Oscos Vaca **SS**

Abredo - Coaña (fresco/normal) Vaca **SS**

Valdesano - Valdés Vaca **SS**

Del Valle de Narcea - Salas Vaca **SS**

Afuega'l Pitu - Asturias Centro Occidental (rojo/blanco) Vaca **SS SM SF**

De la peral - Illas Vaca /Oveja **SM**

Vare - Siero Cabra **SS SM**

La Peña - San Martín del Rey Aurelio Cabra **SS SM**

Ovín - Nava Vaca /Cabra **SS SM**

Casín - Caso Vaca **SM SF**

Parres - Parres Vaca **SS SM**

Los Beyos - Amieva y Ponga Vaca /Cabra **SS SM**

Gamoneu - Cangas de Onís y Onís Vaca **SM SF**

Ahumado de Pria - Llanes Vaca **SS SM**

Porrúa - Llanes Vaca /Oveja **SS SM**

Vidiago - Llanes Vaca **SS**

D.O. Cabrales - Cabrales Ganado **SM SF**

Buelles - Peñamellera Baja Cabra **SS SM**

Peñamellera - Peñamellera Alta Ganado **SS**

BALEARES

D.O. Mahón (tierno a curado) - Menorca Vaca **SS SM SF**

Mallorquín - Mallorca Vaca /Oveja **SM**

CANARIAS

Palmero - La Palma Ganado **SM**

Herreño - El Hierro Ganado **SM**

De la Gomera - La Gomera	Cabra / Oveja	SM SF
De Tenerife - Tenerife	Cabra	SM
De Guía (de flor/de media flor)		
- Altos de Guía y Gálder (Gran Canaria)	Vaca / Oveja	SM
Gran Canaria - Gran Canaria	Cabra	SM
Conejero - Lanzarote	Cabra	SS SM
D.O. Majorero - Fuerteventura	Cabra	SM

CANTABRIA

D.O. Quesucos de Liébana (ahumado/sin ahumar) - Liébana	Ganado	SS SM
D.O. Picon Bejes-Tresviso - Liébana	Ganado	SM SF
Pido -Liébana	Vaca /Oveja	SS
Cóbreces Cóbrecas	Vaca	SS
D.O. Cantabria - Cantabria	Vaca	SS
Pasiego - Valle del Río Pas	Vaca	SS
De Guriezo - Guriezo	Vaca /Oveja	SS SM

CASTILLA-LA MANCHA Y MADRID

Montes de Toledo - M. de Toledo	Cabra	SS SM
Oropesa - Zona occidental de Toledo	Oveja	SM
Valle de Alcudia - Valle de Alcudia (Ciudad Real)	Oveja	SM
Campo Real - Campo Real (Madrid)	Oveja	SM
D.O. Manchego (semicurado a curado).		
Región de la Mancha (Castilla-La Mancha)	Oveja	SM SF

CASTILLA-LEÓN

De Babia y Laciana - Babia y Laciana (León)	Cabra	SS SM
De León - Sajambre (León)	Vaca	SS SM
D.O. De Valdeón - Valdeón (León)	Ganado	SM SF
D.O. Zamorano - Zamora	Oveja	SM SF
Castellano - Castilla-León	Oveja	SM SF
Villalón (fresco/curado) - Tierra de Campos	Vaca /Oveja	SS
Burgos - Castilla-León	Vaca /Oveja	SS
De Peñafiel - Valle del Duero (Valladolid)	Oveja	SM SF
Del Tiétar - Valle del Tiétar (Ávila)	Cabra	SS SM

CATALUNYA

Serrat - Pirineo de Lleida	Oveja /Vaca	SM
----------------------------	-------------	-----------

Tupí - Pirineo Catalán	Oveja /Vaca /Cabra	SF
Ossera - Serra del Cadí (Lleida)	Cabra	SS SM
L'Alt Urgell i Cerdanya - L'Alt Urgell i Cerdanya (Lleida)	Vaca	SM
Baridà - Bar (Lleida)	Vaca	SS
Formatge amb oli - Músser (Lleida)	Cabra	SS
Borredà - Borredà (Barcelona)	Cabra	SS
De Drap - Pirineo de Girona	Vaca /Oveja	SS
De Tura - Pirineo Catalán	Vaca /Cabra /Oveja	SS
Montsec - Serra del Montsec (Lleida)	Cabra	SM
Garrotxa - Cataluña Central	Cabra	SS SM
Blau D'Osona - Cataluña Central	Cabra	SS SM
Mató - Cataluña	Vaca /Cabra	SM
Vall d'en Tenes - Vall d'en Tenes (Barcelona)	Vaca	SS SM

EXTREMADURA

Gata-Hurdes - Sierra de Gata (Cáceres)	Cabra	SM SF
De la Vera - La Vera (Cáceres)	Cabra	SS SM
Acehuche - Vegas de Coria (Cáceres)	Cabra	SM SF
D.O. Ibores - Zona nororiental de Cáceres	Cabra	SS SM
Torta del Casar. - Tierras de Cáceres y Vegas de Coria -	Oveja	SS SM
D.O. Serena - La Serena (Badajoz)	Oveja	SM

GALICIA

D.O. Tetilla Galicia	Vaca	SM
D.O. Arzúa-Ulloa - Galicia Central	Vaca	SM
Da Nabiza - Galicia Central	Vaca	SM
San Simón - Terra Xá (Lugo)	Vaca	SM
Cebreiro - Puertos del Cebreiro (Lugo)	Vaca	SM

LA RIOJA

Camerano - Sierra de Cameros	Cabra	SM
------------------------------	-------	-----------

MURCIA

De Murcia - Murcia	Cabra	SM
De Murcia al vino - Murcia	Cabra	SM

PAÍS VASCO/NAVARRA

D.O. Idiazábal (ahumado/sin ahumar) - C.A.

Vasca y

noroc. de C.F. Navarra

Oveja

SM SF

Gaztazarra - C.A. Vasca y C.F. Navarra

Oveja

SF

D.O. Roncal - Valle de Roncal (Navarra)

Oveja

SM SF

VALENCIA

Casoleta - Com. Valenciana

Vaca /Cabra

SS

Servilleta - La Costera de Ranes (Valencia)

Vaca /Cabra

SS

La Nucía - La Nucía (Alicante)

Ganado

SS