

1. **TEMA: SETAS**
2. **TEMA: VINAGRES**
3. **TEMA: ACEITES**
4. **TEMA: PESCADOS**
5. **TEMA: PESCADOS DE AGUA DULCE**
6. **TEMA: PESCADOS MIGRATORIOS**
7. **TEMA: PESCADOS DE AGUA SALADA**
8. **TEMA: PESCADOS SEGÚN SU PESO Y LIMPIEZA.**
9. **TEMA: PESCADOS CURADOS Y SECOS.**
10. **TEMA: HUEVAS**
11. **TEMA: ALGAS**
12. **TEMA: PESCADOS ENLATADOS O ENCURTIDOS**
13. **TEMA: MARISCOS**
14. **TEMA: OTROS MARISCOS**
15. **TEMA: CARNES**
16. **TEMA: CARNE DE VACUNO**
17. **TEMA: CARNE DE CERDO**
18. **TEMA: CARNE DE OVEJA Y CABRA**
19. **TEMA: VISCERAS Y DESPOJOS**
20. **TEMA: AVES DE CORRAL**
21. **TEMA: CAZA MENOR**
22. **TEMA: CAZA MAYOR**
23. **TEMA: ASADOS**

TEMA 1: SETAS

A.- BOLETUS:

1. BOLETUS PINÍCOLA, CALABAZA U HONGO DE PINO: La cutícula o piel es de color marrón. La espora es de color blanquecino en su estado joven convirtiéndose en verde intenso cuando es adulta. Pie carnoso y comestible. Su carne es tierna con un intenso sabor a bosque. Se encuentra entre pinares. Se da en primavera y otoño. Seta de 4 tenedores.
Ideal para asados al horno, planchas muy suaves o en crudo para ensaladas.
2. BOLETUS EDULIS U HONGO BLANCO: Piel de color ocre blanquecino con esporas verde fosforito. Comestible, tiene una forma cóncava arqueada en los extremos con pie carnoso y comestible. La textura de la carne es compacta, de sabor muy agradable. Se da en primavera y otoño. Seta de 5 tenedores.
Ideal para saltear o acompañar en crudo en vinagretas de frutos secos.
3. BOLETUS BADIUS O BAYO: Piel ligeramente amarillenta con esporas de color amarillo, es esponjosa. Pie jaspeado y con muchas hebras, es comestible pero no muy aconsejable. Forma redondeada. Textura de la carne

blanda y babosa. Se da en primavera y otoño en monte bajo. Seta de 2 tenedores. Ideal para asados (asada entera).

4. BOLETUS SATANAS: Al cortarlo se vuelve de un color verde azulado creando un punto rojo, rápidamente esa mancha se vuelve negra. Venenosa.

B.- AMANITAS:

1. AMANITA CAESÁREA O SETA DE LOS CÉSARES: Piel de color anaranjado con láminas amarillas. Seta de 5 tenedores, es la reina de las setas. La textura de la carne es tersa con un agradable sabor a almendra. Admite todo tipo de cocciones. Bien lavada y en crudo en ensaladas es como más apreciamos su sabor. Seta de finales de verano, de finales de agosto hasta mediados de septiembre y en el lugar donde la encontramos se reproduce cada 3 años. Nace de un huevo de piel muy blanca en terrenos pedregosos y muy arcillosos; rompiendo el huevo una vez fuera de la tierra irá creciendo con un anillo alrededor del pie hasta que es adulta. Se confunde con la muscaria.
2. AMANITA MUSCARIA: Piel roja con motas blancas. Láminas blancas. Misma gestación que la Amanita anterior. No suele ser mortal, sólo alucinógena.
3. AMANITA VIBOSA O VERNA: Color blanco transparente. Crecimiento
4. igual que las anteriores. Se da en primavera y otoño. En su estado joven se confunde con la seta de San Jorge, que no tiene aro. Mortalmente venenosa.
5. AMANITA PANTHERINA: De color verde brillante. Láminas blancas. Se confunde con la Russula ayanoscantha o carbonosa, sin aro y ligeramente amarilla. Seta mortal.

C.- MORCHELLAS:

1. MORCHELLA CÓNICA: Piel de color blanquecino en terreno seco y marrón oscuro en terreno húmedo. Seta formada por colmenillas. Forma de caperuzo. Muy rugosa y hueca. No tiene ni esporas, ni láminas. La textura de la carne es tersa, con sabor a carne de vacuno. Seta de primavera en los márgenes de los ríos y en montañas de carbón. Seta comestible de 5 tenedores. Ideal para rellenar, aportar en sopas o guisos y salteados o revueltos. Antes de ser consumida debe hervirse durante 10 minutos en agua, después de haber sido purgada en agua durante otros 10 minutos y lavada. Luego volver a lavar. Su consumo al natural es extremadamente venenosa; también si es maltratada es muy peligrosa.
2. MORCHELA ESCULENTA: Misma elaboración que la anterior, cambiando su forma algo más redondeada. Ambas son denominadas colmenillas.

3. GYROMITRA ESCULENTA: Igual que las anteriores de forma, pero es irregular con forma de sesos. Mortalmente venenosa.

D.- RUSSULAS:

1. RUSSULA CYANOXANTHA, CARBONERA O URRETXA: Color de la piel verde brillante o morado. Lámina ligeramente amarilla. Textura de la carne tersa con aromas a nuez. Se confunde con la AMANITA PANTHERINA, aunque las diferencia el anillo y el color de la lámina. Seta de primavera en pradera de monte bajo. Seta comestible de 4 tenedores. Ideal para guisos.
2. RUSSULA SANGUINOLGNTA O SETA DE CURA: Color morado. Láminas blancas. Textura de la carne recia. Misma forma que la anterior. Se da en primavera y otoño en pinares muy frondosos. Seta de 3 tenedores. Ideal para planchas, brasas o guisos muy suaves.

E.-CLITOCYBES:

1. CLITOCYBE GEOTROPA O PLATERA: Color ocre claro, láminas del mismo color. Pie recto y excesivamente duro. La textura de su carne es tersa con un ligero aroma anisado. Seta en pradera y monte bajo. Seta comestible de 2 tenedores. Ideal para guisos o salsas.

F.-LACTARIUS:

1. LACTARIUS DELICIOSUS O NÍSCALO: Color anaranjado con manchas verdosas; la piel ligeramente babosa. Láminas de color anaranjado. El latex que suelta es de color anaranjado. Textura tersa y arenosa. Se da en primavera y otoño en pinares muy tupidos. Seta comestible de 3 tenedores. Ideal para guisos, platos fuertes de tipo: rabo de buey, morcillo, etc...
2. NÍSCALO FALSO: Se diferencia de la anterior porque entre sus láminas crece una tela de araña y el color de su latex es blanco. Altamente venenosa.
3. LACTARIUS VINOSUS O NÍSCALO ROJO: Igual que el primer Níscalo, la diferencia está en que en su latex es de color rojo y la piel también de un color más rojo. Nos aporta más jugosidad y sabor a cualquier guiso.

G.-MACROLEPIOTAS:

1. MACROLEPIOTA PROCERA O PARASOL: Piel de color blanco jaspeado con motas marrones. Láminas muy blancas. Pie recto conservando anillo hacia el centro; muy duro e incomedible. Textura de la carne blanda, algo seca y sin apenas aroma. Nos aporta un sabor muy parecido al del filete de ternera. Se recoge en praderas y en alguna chapera, es aconsejable

cogerlas de más de 10 cms de ancho. Seta de 3 tenedores. Ideal en rehogados, con bechamel y fritas a modo de escalopes.

H.-PLEUROTUS:

1. PLEUROTUS OSTREATUS: Piel de color grisáceo, láminas del mismo color. Textura tierna y esponjosa con poco sabor. Seta de cultivo aunque también se encuentra en etapas más seca, talluda y vasta. Comestible, de 2 tenedores. Ideal para planchas, revueltos o guisos con ajos.

2. PLEUROTUS ERINGH O SETA DE CARDO: Dos tipos:

- A) Con el pie centrado, es más blanca
- B) con forma igual que un pleurotus normal

Pie de color que va desde el blanco hasta el tostado. Si el terreno está húmedo toma un color ocre oscuro. Láminas del mismo color. Pie duro aunque comestible, para sopas o caldos. Textura de la carne blanda y muy jugosa. Nace en pradera y monte bajo al lado de cardos. Seta de 5 tenedores.

Ideal para cualquier guiso.

I.-COPRINUS

1. COPRINUS COMATUS O CHIPIRÓN DE MONTE: Piel blanca montada como si fueran escamas con mucho vello. Láminas blancas interiores. Pie duro y rechazable. Textura de la carne compacta, muy sabrosa con aromas intensos a hierba. Seda en primavera y otoño en orillas de ríos caudalosos y arboledas muy espesas; debiéndose consumir inmediatamente después de ser cortada, pues su rápido deterioro no excede de 2 horas poniéndose de color negro intenso. Seta comestible de 5 tenedores. Ideal para guisar con salsa de su propia tinta rellena con marisco o con algún pescado o sencillamente al vapor con una salsa fría.

J.-CANTHARELLUS:

1. CANTHARELLUS TUBAEFORMIS O ANGULA DE MONTE: De color amarillo oscuro, tanto la piel como las láminas. Pie largo y tierno nos aporta un intenso sabor a seta, la textura de su carne es delicada y excesivamente jugosa. Se da en primavera y otoño. Seta de 4 tenedores. Ideal para saltar al ajillo o para revueltos.
2. CANTHARELLUS CORNUCOPIOIDES O TROMPETA DE LOS MU-

ERTOS: Piel y láminas de color negro intenso. Textura de la carne tersa con un intenso sabor a frutos secos. Se encuentra en otoño en las orillas de los ríos caudalosos. Setas comestibles de 5 tenedores. Nos aporta caldos gelatinosos a pescados y guisos suaves.

L.-HYDNUM:

1. HYDNUM REPANDUM O LENGUA DE VACA: De color amarillo. No tiene ni esporas ni láminas, sino una especie de agujitas o pelillos unidos al tronco, debajo del sombrero. Carne tersa con sabor agradable y aroma a avellanas. Setas comestibles en su totalidad, de 4 tenedores. Ideal para salteados y revueltos.

M.-TRICHOLOMAS:

1. TRICHOLOMA EQUESTRE O SETA DE LOS CABALLEROS: De color amarillo fosforito en su totalidad. La textura de la carne es compacta y tizosa (chasca como si fuera tiza). Aroma a harina recién molida. Seta comestible de 4 tenedores. Ideal para aportar a guisos fuertes de carne o en combinación con otras setas para rellenos y empanados. Debemos tener cuidado con esta seta pues hay una muy parecida a esta seta que tiene aroma a azufre que no es comestible.
2. TRICHOLOMA TERREUM, NEGRILLA, PERRETXIKO DE INVIERNO O RATÓN: Tiene color gris marengo y láminas blancas. Con textura y sabor similares a los de la anterior. Se da en otoño y primavera como todas las tricholomas. Seta de 4 tenedores. Ideal para combinar con otras setas y rellenos.

N.-AGARICUS:

1. AGARICUS CAMPESTRIS, CHAMPIÑÓN CAMPESTRE: Piel blanco brillante con láminas de color violeta pálido convirtiéndose en tonos más oscuros, casi negros cuando es adulta. Pie blanco. De textura tersa, muy sabrosa. Se encuentra prácticamente durante todo el año en praderas o bien en monte bajo. Seta de 4 tenedores. Ideal para cualquier guiso o salteado.
2. AGARICUS XANTHODERMA: Muy indigesta y se diferencia de la agaricus campestris por ser jaspeada y tener láminas blanquecinas.

Ñ.-MARASMIUS:

1. MARASMIUS OREADES, SETA DE CORRILLO, SERENDUELA, CARRERILLA: Color que va desde el blanco hasta un ocre claro cuando el suelo está seco y se hace más oscura cuanto más húmedo este el suelo. Láminas del mismo color. Pie muy duro que cuando lo retuerces se hace como una cuerda que no se rompe. De textura muy sabrosa, con un intenso aroma a fruta. Se da en primavera en colonias o en pastizales. Seta de 5

tenedores. Ideal para revueltos, tortillas y para aportar en guisos de aves, sobre todo con conejo.

2. MARASMIUS ODORA: Color verde brillante en su totalidad. Textura de la carne tersa con un intenso aroma y sabor a anís. Seta de 5 tenedores. Ideal para cocinados suaves y postres.

O.- LEPISTAS:

1. LEPISTA NUDA O PIE AZUL: Color de la piel ocre claro, láminas y pie con colores azules y violetas. Con sabores muy fuertes y arenosos. Textura de la carne tersa. Ideal para mezclar con ajo y guindilla a la plancha o a la parrilla procurando corregir su sabor tan fuerte.

P.-CALOCYBES:

1. CALOCYBES GAMBOSA, SETA DE SAN JORGE O PERRETXIKO: Color blanco brillante. Textura de la carne tersa, muy compacta. Recomendable consumir las más pequeñas que conservan todo el aroma y sabor de una de las mejores setas del campo, van perdiendo ese sabor fino a harina recién molida a medida que crecen. Se da en laderas de monte o en zonas escabrosas en primavera. Seta de 5 tenedores.

Q.- TRUFAS: Son setas que nacen en profundidad en raíces de ciertos árboles (castaño, nogal, encina...) aproximadamente entre 30 u 80 cm. Aroma muy intenso no habiendo nada parecido. Forma de patata retorcida con mucha porosidad. Se conserva en aceite o coñac 4 ó 5 meses. Seta de 5 tenedores.

Consumida en crudo en láminas muy finas apartadas en platos para provocarles aromas a trufa.

TEMA 2: VINAGRES

Es un producto hecho a partir de vino agrio con un proceso totalmente natural que conlleva dos fermentaciones:

- a) La alcohólica
- b) La acetona

La primera es la producida por las levaduras naturales que contiene la fruta al contacto con el aire, convirtiendo el azúcar en alcohol. La segunda es la formación posterior de una masa flotante de células de la madre del vino provocando el ácido acético y completando la segunda fermentación. La fuerza de dicho ácido nos da sabores diferentes según sea el tipo de vinagre, por ejemplo: El vinagre de vino más sabroso que el de malta es el de manzana.

El nivel máximo exigido legalmente para el vinagre es de 4° y para las vinagretas de vino hasta 6°.

TIPOS DE VINAGRE:

1. VINAGRE DE VINO.- Elaborado en tinaja de roble con un proceso lento y una alta concentración aromática. La hay de diferentes clases dependiendo del vino usado:

- a) Vinagre de vino blanco: Ideal para mezclar con salsas frías o vinagretas suaves.
- b) Vinagre de vino rosado y tinto: Ideales para encurtidos o maceraciones largas.
- c) Vinagre de vino aromático: Hay 2 tipos:
 - *Vinagre de Jerez*: De color oscuro, sabroso. Usado en pequeñas cantidades pues corrige los sabores de otros ingredientes. Ideal para ensaladas templadas. Hay un sucedáneo del vinagre de Jerez llamado de yema que nos aporta un aroma a huevo suavizando el sabor del vinagre de Jerez.
 - *Vinagre de Módena*: De un vino dulce de dicha región con una larga concentración de aromas y sabores en barricas de roble americano, consumiéndose dependiendo de las añadas llegando a adquirir hasta 100 años de antigüedad. Con un intenso aroma, una fragancia a fruta mezclada con vinagres y aceites. Textura densa. Ideal para encurtidos y en pequeñas cantidades para vinagretas. Es el mejor vinagre, precio elevado.

2. VINAGRE AROMÁTICO.- Se hace a partir del vinagre de vino mezclado con alguna hierba aromática o alguna fruta, por ejemplo:

- a) Vinagre aromático de ESTRAGÓN: Con sabor muy intenso corrige excesivamente los sabores. Ideal para reducciones tipo bearnesa o marinados cortos.
- b) Vinagre aromático de TOMILLO: Con aroma muy agradable. Ideal para asados de lechazo.

- c) Vinagre aromático de GROSELLA, MORA, ARÁNDANO O FRESA:
Con aroma a la fruta usada, con un color muy llamativo. Sabor afrutado y suave. Ideal para todo tipo de ensaladas frías o templadas y para aportar a ciertos platos de repostería para cocer frutas.
- d) Vinagre aromático de MIEL: De color amarillo y sabor dulzón. Para ensaladas templadas.

3. VINAGRE DE MANZANA.- Se obtiene del azúcar de la pulpa de la manzana, ligeramente turbio con un aroma a manzana fresca. Sabor muy delicado. Ideal para aliñar ensaladas o marinados de pescados azules.

4. VINAGRE DE MALTA.- Es el vinagre obtenido de la fermentación de la manzana mezclada con virutas de haya, se filtra y se madura durante 2 años. Al ser tan blanco se le colorea con caramelo. Nos aporta sabor ligeramente amargo y un aroma intenso a cerveza. Ideal para encurtidos o marinados de carne.

5. VINAGRE DE ARROZ.- Color rojo, blanco o negro dependiendo de la filtración, del macerado del arroz y del colorante usado en dicha fermentación. Ideal para la salsa agridulce, con sabor ocre y áspero para ensaladas. Es conveniente usarlo cocido o reducido.

TEMA 3: ACEITES

El aceite es la grasa obtenida de diferentes frutas.

1.- TIPOS DE ACEITES:

1. ACEITE DE OLIVA: De color amarillo oscuro, se obtiene del machacado de olivas, siendo:

- a) Aceite Virgen: Sacado de la primera extracción; con una acidez del 0,3%
- b) Aceite Refinado: Lo conseguimos mezclando el aceite virgen destilado a altas temperaturas con una mezcla de la segunda extracción; teniendo una acidez del 0,4 al 1 % dependiendo del refinado del aceite virgen.

En el aceite de oliva nos encontramos cuatro denominaciones de origen: Borjas blancas, Siburana de Lérida, Siena del Segura y Baena de Jaén.

Facilita la digestión porque su absorción es rápida y completa gracias a la clorofila que contiene. Ideal para todo tipo de cocinados, guisos y ensaladas

2. ACEITE DE MAIZ: Sacado de la semilla del maíz, usada para hacer margarinas. Es un aceite fácil de digerir y su uso es ideal para frituras o en ensaladas dietéticas.
3. ACEITE DE CACAHUETE: Sacado de la semilla del cacahuete. Es el aceite de más consumo a nivel mundial. Sabor a frutos secos y color muy claro. Ideal para ensaladas y frituras suaves.
4. ACEITE DE GIRASOL: Sacado de la pepita del girasol. Aceite insípido, muy claro y ligero. Para freír repostería o para guisos a los que no haya que dar mucho sabor.
5. ACEITE DE NUEZ: Sacado de las nueces peladas, con un agradable sabor y olor a nuez. Usado en ensaladas aromáticas procurando no excederse pues come y corrige el sabor de otros ingredientes. Es el aceite más caro alcanzando a veces hasta las 15.000 pts/l.

2.- USO DE LOS ACEITES EN COCINA:

La mayor parte de los aceites contienen dos características principales:

1. La tendencia a saltar cuando se fríe en ellas algo.
2. Se ponen sólidos en época de frío.

No es recomendable guardar el aceite en neveras. Los aceites que usamos para freír tienen todas unas determinadas temperaturas a partir de las cuales comenzarían a quemarse:

Aceite de Oliva 180°

Aceite de girasol 140°

Aceite de maíz 120° y el resto a 100°.

Para frituras no deben usarse grandes cantidades de aceite.

El aceite no da sabores, lo que los produce son las impurezas que contiene sino se filtra después de usarlo. Los aceites pueden además contener tres tipos de grasa: La saturada, no saturada y poliinsaturada; las saturadas aumentan los niveles de colesterol y las poliinsaturadas son beneficiosas para guardar la línea (el de girasol y maíz).

TEMA 4: PESCADOS

A. PREPARACIÓN PRELIMINAR DE LOS PESCADOS:

Antes de su tratamiento culinario los pescados deben ser vaciados, desescamados y desbarbados¹. Lo primero que hay que quitar son las agallas con las cuales y apretando fuerte saldrán parte de los intestinos. Luego desescamar con el desescamador o con un cuchillo siempre en sentido opuesto al de las escamas, acabar de limpiar el estómago introduciendo los dedos por el hueco de las agallas o abriendo con unas tijeras la falda del pescado. Limpiar con cuchillo o con el dedo la vena de la espina dorsal lavándolo con abundante agua fría.

B. DIFERENCIA ENTRE EL PESCADO FRESCO Y EL POCO FRESCO:

Pescado	Piel	Aletas	Ojos	Branquias	Estómago	Vísceras	Sabor
FRESCO	Brillante Color natural, viscosidad clara y transparente.	Enteras Y Separadas de la piel.	Claros Saltones Brillantes.	Rojo brillante y Agallas limpias	Rectos de sangre fresca y carne compacta y dura.	Duras y sangrientas	Carne tersa y sabrosa
CORROMPIDO	Amarillo grisáceo. Viscosidad sucia y turbia.	Deterioradas y pegadas a la piel.	Turbios y hundidos.	Roja, pegada y muy sucia	Carne blanda, pegajosa y reseca.	Pastosas y hechas puré	Carne pastosa y olor desagradable.

C. SISTEMAS DE COCCIÓN:

1. PESCADOS EN CALDO CORTO: Coceremos el pescado limpio y entero en la lubinera. Poner a hervir el pescado en la lubinera con agua, sal, limón, verduras troceadas toscamente y alguna hierba aromática. Poner a cocer en agua fría. Dejar hervir lentamente para no deteriorar la piel del pescado. Servir con salsas frías relacionadas con la mayonesa.

Tipos:

- Caldo corto al VINAGRE: Por cada 3 l. de agua, 1 vaso de tubo de vinagre.
- Caldo corto BLANCO: Por cada 3 l. de agua, 1 vaso de tubo de leche.
- Caldo corto al VINO TINTO: Por cada 3 l. de agua, 1 vaso de tubo de vino tinto.
- Caldo corto al VINO BLANCO: Por cada 3 l. de agua, 1 vaso de tubo de vino blanco.
- Caldo corto al CAVA: Por cada 3 l. de agua, 1 vaso de tubo de cava.

¹ Cortar las aletas de los pescados y las barbas de moluscos y crustáceos.

2. PESCADOS BRASEADOS : Este sistema de cocción se aplica en piezas de gran volumen (merluza, salmón, ...etc) mechándolas transversalmente con tocino, trufa, pepinillo, zanahoria,... en sentido horizontal, asándose sobre un fondo de verduras cortadas en juliana untando el pescado en abundante mantequilla añadiendo una vez asado el pescado algún vino o fumet que cubra 1/3 parte del volumen del pescado. Con tapadera dejar cocer a fuego lento rociando a menudo con el jugo del asado. Una vez que adquiere suficiente cuerpo sacar de la brasea y glasear o ligar la salsa.
3. PESCADOS ESCALFADOS: Para piezas de pescados como escalopes, filetes o tranchas finas untando el pescado en abundante mantequilla dejar cocer en un caldo corto hirviendo la trancha sumergiéndola con espumadera o araña y sacándola pasado un minuto. Ideal con salsas emulsionadas o gratinadas, alguna derivada de la velouté.
4. PESCADOS ASADOS EN PARRILLA: Pueden ser de tamaño grande, pequeño, en tranchas, gordas, abierto en dos, etc... Si el pescado es de tamaño mediano debemos practicar ligeros cortes a la piel del pescado y untar suavemente con aceite. Colocar en el fondo de hierro de la parrilla fuego moderado creando una capa ligeramente tostada que nos hará de protección de la carne dándole solamente una vuelta a cada lado para que no se deshaga. Para pescados como besugo, lubina, dorada.... Puede echarse luego en ajo avinagrado. Para pescados grandes (merluza, salmón, rape,...)cortar en trancha gorda, rebozándose en harina y colocar sobre la parrilla barnizando de vez en cuando con aceite de oliva.
5. PESCADO FRITO: Es la acción de meter el pescado en una grasa caliente. La mejor grasa para este tipo de acción es el aceite de oliva. Sumergir el pescado entero, en tranchas, filetes, láminas..., siempre rebozado por una capa protectora que puede ser harina, harina con huevo, empanado, ...,en un aceite que humee ligeramente debemos sumergir y dejar freír a fuego fuerte hasta crear una costra que nos proteja el interior del pescado bajando el fuego para dejar que el pescado quede hecho y jugoso.
6. PESCADO AL AZUL: Cocción de un pescado vivo en un caldo corto con vinagre o vino.
7. PESCADO A LA MEUNIERE: Es la cocción de un pescado frito en una cantidad de aceite y de mantequilla a partes iguales. Dicha cantidad no debe de superar la mitad del volumen de la pieza a cocinar. Una vez frito y sobre la misma grasa añadimos una cantidad de limón y de perejil ligándolo con golpes de mantequilla.
8. OTRAS COCCIONES:
 - a) AL PAPILOTE: Cocción de un pescado envuelto en hojaldre, o en otro tipo de elemento(papel sulfurizado)
 - b) EN COSTRA DE ALMENDRAS
 - c) EN COSTRA DE SAL
 - d) AL VAPOR.

D. PESCADO SEGÚN SU PESCA: Hay varios tipos:

1. PESCADO DE ARRASTRE O DE GRAN SOL: Pescado con carnes blandas, menos brillantes y con ligera descomposición por la tardía desde su pesca hasta el puerto.
2. PESCADO DE ANZUELO O DE LANCHA: Pescado terso, carne compacta, de colores brillantes y vivos. Es el pescado de mejor calidad pues recala a las horas de ser pescado en los puertos o lonjas.

E. PESCADO SEGÚN SU GRASA:

1. PESCADO AZUL: Con un exceso de grasa en sus carnes, más sabrosos con carnes más blandas y tiernas. Ideales para marinados, parrillas y asados.
2. PESCADO BLANCO: Carne blanca con menos cantidad de grasa que los anteriores, de sabor fino y agradable. Ideal para cualquier cocinado.

F. PESCADO SEGÚN SU HABITAT:

1. PESCADO DE AGUA DULCE. Pescado que vive en los ríos o lagos, de carnes sonrosadas, tersa con exceso de espina, con pieles ligeramente babosas. Ideal para escabechados, sopas o papillotes.
2. PESCADO DE AGUA SALADA O DE MAR: Porque conviven en el aguas saladas, con diferentes formas, colores y tamaños. Ideales para cualquier tipo de cocinado.
3. PESCADO MIGRATORIO: Peces que nacen en el mar o en los ríos y que navegan durante el resto de su vida a la inversa, conviviendo en los dos tipos de agua con lo cual las carnes que crean son muy recias, musculosas, con fuertes sabores de los cuales también hay diferentes texturas, colores, etc....

TEMA 5: PESCADOS DE AGUA DULCE

1. CARPA: Pez con carne amarillenta y, muy sabrosa debiéndose tener en agua salada 3 ó 4 horas para evitar el sabor a barro que nos aportará. Su cocción ideal es al horno o frito aportándole sabores fuertes.
2. LUCIO: Pescado de carne muy blanca, de textura tierna con sabor a barro como el pescado anterior. Ideal para puddings o escabechados debiéndose tener precaución por su exceso de espinas.
3. TRUCHA: Carne sonrosada o ligeramente asalmonada. Textura tierna, algo insípida. Su cocción ideal es para sopas o caldos, asados al horno o frituras aportándoles sabores fuertes ajo, jamón, pimentones o picantes.

TEMA 6:

PESCADOS MIGRATORIOS

1. SALMÓN: Carne de color asalmonado y a veces hasta rojo. Sabor delicado, carne aceitosa y firme. Salmón más valioso como calidad el noruego y de textura más recia y tersa con un color en su carne más rojizo el salmón canadiense. Es un pescado excelente para ahumados, encurtidos en vinagre, en parrillas o planchas. Quedan muy vistosos decorados con gelatinas.
2. SALMÓN DE RIO: Color de la piel ligeramente amarilla con tintes azulados, de cabeza más pequeña, carne recia y color más blanquecino. Muy aceitoso, textura tersa y sabor fino y muy agradable. Ideal para freír en abundante aceite ligeramente caliente; para hacer guisos o marmitacos o cocciones al papillote.
3. LAMPREA: Forma de serpiente con una boca que no tiene dientes sino púas y que usa a modo de ventosa agarrándose a las piedras de los fondos de los ríos y filtrando el agua. Tiene 12 agujeros por debajo de los ojos por los cuales se oxigena y un pequeño agujero de la cabeza por el cual expulsa una hiel que adormece a los peces pequeños de los cuales se alimenta. De carne negra y gelatinosa con una piel babosa con dibujos verdes y amarillos. No tiene espinas y mantiene una médula interior a modo de cartílago.
PARA SU LIMPIEZA: Abrir con mucho cuidado desde la parte de la cola hasta la cabeza del estómago cortándolo con unas tijeras y sacar del interior una especie de pulmones que se adhieren a todo el estómago tirando de una vena que los protege procurando que dicha vena no se rompa. Una vez limpio con unas tijeras y por detrás de la boca sacar dos bolsitas que mantiene agarradas al cartílago de la cabeza. Lavar con abundante agua fría. La cocción ideal es en su propia sangre denominándose a la bandolera.
 - LAMPREA A LA BORDALESA: Colgar la lamprea atada por la cola a ser posible viva haciéndole dos agujeros por debajo de la boca recogiendo toda su sangre. Limpiar la lamprea, cortarla en trozos, rebozar por harina y freír. A parte freír dos dientes de ajo, unos trozos de pan duro y ½ cebolla y hacer con ello un majado. Poner a cocer la lamprea con vino tinto espeso tipo Zoro, Borgoña, ... y dejar hervir 15 minutos. Añadir el majado y la sangre que hemos recogido. Dejar cocer otros 15 minutos. Servir con arroz blanco.
4. ANGUILA: Pez de forma alargada con cuerpo como de serpiente, cabeza pequeña y muy afilada. Piel negra, babosa y sin escamas. Con exceso de espinas. Nace en los mares de los sargazos y nada durante unos 4 años hasta encontrar las costas de los ríos caudalosos. Este animal pequeño, se denomina angula creciendo en los ríos hasta adquirir una edad de unos 8 años volviendo a nadar hasta el lugar donde nació. La textura de la carne es tersa, musculosa y muy grasienta. Una vez pescada para poder limpiarla debe ser untada en sal gorda y restregarla con un paño para quitarle el exceso de baba. Ideal para freír, salteados al ajillo o caldos cortos. Puede vivir 2 o 3 días en su propia baba fuera del agua.

TEMA 7: PESCADOS DE AGUA SALADA

A. TIBURONES:

1. RAYA: Consumible solamente sus dos aletas carnosas y muy magras las cuales tienen cartílagos que las unen con un aroma intenso a yodo. Es uno de los pescados más magros con un 0,2 % de grasa, debiéndose pelar la piel áspera como una lija. Su carne es blanca y unida a filamentos. Forma avalada con 4 ojos en su parte más oscura con una gran ala musculosa. Ideal para todo tipo de cocciones al vapor en caldo corto o escabechada.
2. TIBURÓN ANGEL O PINTA ROJA: Carne magra, gelatinosa, textura tersa y con un fuerte sabor a yodo. Este pescado si se cocina en forma de sopa, pronuncia su sabor a yodo. Usado mucho en cocina oriental.

B. TELEOSTEOS O PESCADOS VERTEBRADOS:

Peces generalmente vertebrados los cuales tienen una espina dorsal que va desde la cabeza a la cola poseyendo un esqueleto formado por espinas dorsales que van hacia el estómago y transversales que van hacia la espalda. Está unido por diferentes huesos múltiples siguiendo un esquema general para toda esta familia de peces. Con unas aletas pectorales a la altura del estómago, aletas ventrales por debajo del estómago, aletas dorsales en el torso o en la espalda y aleta caudal que será su cola. Es el grupo más numeroso de la tierra aglutinando unas 20.000 especies diferentes.

I. PESCADOS DE LA FAMILIA DE LAS ANGUILAS:

- CONGRIO: Color grisáceo a negro con rasgos azulados en las faldas. De cabeza pequeña, cuerpo alargado y musculoso. Carne muy sabrosa con una piel gelatinosa y fina. Su peso oscila desde los 300 a 500 g denominándose congrillo entre 6 y 15kg siendo su peso ideal y a partir de este peso hasta 30 ó 40 kg convirtiéndose su carne en pastosa con un olor poco agradable. Subdividimos en dos partes el congrio la que va de las aletas delanteras hacia la mitad llamándose abierta y el resto llamándose cola con un exceso de espinas poco agradable. Ideal para cocciones escabechadas o en ahumados.

II. PESCADOS DE LA FAMILIA DE LOS ARENQUES:

1. ARENQUE: Cuerpo pequeño, de cabeza afilada y alargada. Con un intenso sabor y escamas muy pegadas. Carne aceitosa y pastosa. Ideal para escabechados o ahumados.
2. SARDINA: De sabor graso y fuerte. Consumible durante todo el año siendo las mejores las que van de abril a junio. Carne oscura. Ideal para horno, frituras o parrillas.
3. CHICHARRO O JUREL: De carne compacta de color oscuro, sabrosa, de textura tersa. Se consigue todo el año siendo su mejor momento los meses de invierno. Ideal para horno, marinados y fritos.

4. CABALLA O VERDEL: Pescado azul de carne oscura, pastosa y muy aceitosa. Igual que el chicharro se consigue todo el año siendo su mejor momento los meses de invierno. Ideal para barbacoas, horno, marinados o ahumados.
5. ANCHOA O BOQUERÓN: Pez pequeño, de colores azulados. Carne oscura y transparente. Su mejor época es abril y mayo. Ideal para marinados o frituras. Metido en sal gorda y macerado, cortado en filetes y metido en aceite.

III. PESCADOS LINTERNA O DE LA FAMILIA DEL RAPE:

1. RAPE: Es un tipo de pescado al que se le han desarrollado excesivamente sus aletas dorsales con una piel de color pardo negruzco, gelatinosa y babosa. Carne blanca con venas roja, de textura fina, agradable y con ligero sabor a marisco.
2. JULIANA: Igual forma que el rape. Color de la piel más claro y apagado. Textura de la carne más flácida y carnosa, de color ligeramente amarillento con venas negras. De inferior calidad que el rape.
PARA LIMPIARLOS: Pelar cortando las aletas con tijeras y arrancándole la piel. Cortar en rodajas, tranchas o escalopes y dejar que expulse el exceso de agua que contiene.
Ideal para cocinar con salsas, fritos o gratinados con holandesas. Una vez cocido y frío se usa en platos como ensaladilla de marisco, para vinagretas,... y envuelto en colorantes alimentarios rojos, cocido con un paño se usa simulando colas de langosta.

IV. PESCADOS SIMILARES AL BACALAO:

- a) BACALAO: Cuerpo alargado con aletas redondeadas y muy pegadas entre sí. Barbas largas y fuertes manteniendo una línea clara entre dos oscuras yendo de la cabeza a la cola. La colaboración de la piel ligeramente amarilla verdosa. Es el pescado que mayor importancia económica tiene en todo el mundo. Su carne blanca formada por conchas nos aporta jugosidad y gelatinas. En fresco es ideal para cocinados suaves con verduras o salsas de vino blanco o a la plancha.
- b) ABADEJO: Misma forma que el bacalao. Aletas acabadas como en dientes de sierra. Color de la piel blanco con tonalidades rojizas en su panza y con una raya de la cabeza a la cola de color marrón oscuro. Aletas separadas. Carne blanca como la leche formada por conchas, más pastosa con un sabor aceitoso. Ideal para frituras o cocciones al vapor.
- c) MARUCA: Color de la piel blanco con motas rojas, marrones y amarillas. Aletas muy unidas de adelante a atrás. Carne ligeramente amarillenta. Mucho más grande que las anteriores. Aporta menos gelatinas y sabores muy tenues.
Cualquiera de estos tres pescados los podemos hallar en salazones o curaciones.
- d) BERTORELLA O LOTA: De color sonrosado. Carne blanca y flácida. De sabor agradable. Ideal para salsas verdes, sopas o aportándolo en cremas ligeras.
- e) MERLUZA: Piel de color grisáceo o pardo cuando es de arrastre y con lomo negro, brillante con escamas muy pegadas si es de anzuelo. La de arrastre de

carne blanca y pastosa. La de anzuelo de carne más parduzca y muy tersa, dura. Las dos formadas por conchas. Es el pescado del cual más recetas se pueden sacar. Su textura es fría con un sabor nítido de pescado. Sus divisiones tendrán los siguientes nombres:

- a. Cogote: La parte de la cabeza incluida la primera aleta ventral. Sabor más pronunciada, gelatinoso. Partir al medio, limpiar la tela negra que cubre la carrillera, los dientes cortarlos con cuchillo o tijera teniendo la precaución de no pincharse porque siempre se infecta la herida, el ojo y el coágulo de sangre que tiene en el trozo del tronco. Ideal para asados, emparrillados y montajes al pil-pil.
- b. Morocha: Es la papada de la merluza, que se encuentra debajo del paladar. Forma parecida a unas ancas de rana. Parte gelatinosa, sabrosa y muy apreciada para montar con aceites o para aportar a salsas con gelatinas. La parte de la piel exterior blanco grisáceo y la parte de dentro de color oscuro negruzco. Se diferencia de la del bacalao porque la del bacalao tiene las dos partes blancas, es mucho más gorda y tiene dos barbas.
- c. Del corte del cogote hasta al ano: El trozo de merluza abierta se denomina Tronco si el corte es transversal. Si quitamos la espina y damos el mismo corte se llama Lomo. La suprema sería el lomo sin piel. Parte carnosa. Para rebozados, salsas ligeras, cocina al vapor o caldos cortos.
- d. Cola: Desde el ano hasta la aleta posterior. Es la parte más jugosa de la merluza. Ideal para rellenar o guisar entera.

V. PESCADOS CON CABEZA REDONDEADA:

1. SARGO, CHOPA O MUXARRA: Boca pequeña y picuda. De color grisáceo, carne ligeramente amarilla, muy sabrosa. Ideal para guisos fuertes, calderetas o asados al horno.
2. PARGO: Color grisáceo oscuro. Carne muy fina y compacta. Forma muy similar a ala del sargo con la boca ligeramente achatada. Mantiene unos colores rosáceos en el vientre.
3. DORADA: Color gris con zonas azuladas, verdes y rojizas en el dorso. Mantiene una cinta amarilla en la frente a ala altura de los ojos. Carne compacta y blanca con un sabor muy peculiar al cual le pega cualquier tipo de salsa, guiso o estofado. Es uno de los pescados ideales para envolver en sal o pan de sal.
4. BESUGO: Cuerpo ovalado, con ojos grandes y muy brillantes. Carne blanco parduzca, motas pardas o tostadas; con un sabor y olor inconfundible. Mantiene una mancha negra a la altura de los lomos y una raya negra hasta la cola. Sus carrilleras son rojo vivo y la textura de su escama es dura, muy apretada y difícil de escamar.
5. BREMA: Misma figura que el besugo con el morro más saliente y picudo. Color de la agalla menos rojizo tirando a una mezcla de rojo y marrón. La mancha que tiene en el lomo es más apagada que en el besugo. Su carne es blanca y menos sabrosa que la del besugo. Ambos ideales para asados, parrillas o fritos. Nunca para hacer al vapor, a la sal o con salsas fuertes.

VI. PESCADOS DE LA FAMILIA DE LAS LUBINAS:

1. LUBINA, ROBALIZA, RÓBALO O LOBO MARINO: Es uno de los pescados que más diferentes cocciones admite por su fino y delicado sabor. Piel plateada y brillante con una carne ligeramente grisácea. Adquieren mejor paladar las piezas de más de 2Kg pues su carne está más hecha, contiene más grasa y se le pueden atribuir muchos más platos. Ideal para cocinar al vapor, a la sal o caldos cortos. En fresco es ideal para cocinados suaves con verduras o salsas de vino blanco o a la plancha.
2. CORVINA: Forma similar a la lubina con el morro más chato. Escama muy fría y poco adherida. Carne blanca y sabrosa. Ideal para las mismas cocciones de la lubina.
3. MERO: Cuerpo alargado y oval, con escamas muy peinadas que hacen difícil su escamado. Piel de color marrón plateado, dura y rechazable. Siempre en escalopes, tranchas y sin piel. Carne blanca con ligeros tonos rojos. Sabor agradable y muy aceitoso. Ideal para todo tipo de planchas, parrillas, salsa meunier ...
4. CHERNA: De inferior calidad que el mero con la misma forma oval, alargada con cabeza grande. Piel más fina y tierna que la del mero. Escama más pequeña y escamable, de color blanco y marrón moteado. Carne muy blanca con manchas marrones, menos grasa y más pastosa que la del mero. Mismas cocciones que el mero.

VII. PESCADOS DE ROCA:

1. GOLONDRINA DE MAR, GOLONDRO, PERLÓN O CABEZUDO: De escama muy fina, apenas apreciable, de colores que van desde el blanco, naranja hasta el rojo intenso. Con cara graciosa, de boca ancha simulando una sonrisa. Cuerpo alargado, carne grisácea formada por conchas gelatinosas de buen sabor. Ideal para sopas, pasteles o calderetas.
2. CABRACHO, CABRA ROCA O ITXAS-CABRA: Es el mejor de los pescados de roca. Color rojo con motas rojas en su edad joven pasando a rojo gelatinoso en la edad adulta. Cabeza grande, puntiaguda con una imagen de pescado tenebroso. Carne blanca y musculosa con mucha gelatina. Ideal para sopas, pasteles o calderetas.
3. GALLINETA: Piel roja con motas blancas. Escama dura y tersa. Carne blanca con exceso de espinas. Se diferencia del cabracho por el color de la piel. La textura de la carne más áspera y menos jugosa y mantiene un dorso transversal con exceso de espinas. Ideal para asados, emparrillados o calderetas.
4. CABRA: Color rosado. Ojos brillantes y amarillos. Carne blanca menos compacta que el cabracho, insípida. Ideal para pasteles, para usar en refritos o salteados o como complemento del cabracho.
5. PALOMETA ROJA: Pez de color grisáceo cuando está vivo y al morir sus glándulas sebáceas sueltan un colorante rojo que lo convierte en un

pescado de color rojo intenso con carne muy blanca formada por hebras. Cabeza pequeña, ojo pequeño y muy sabroso. Sustituto de la dorada en sus aportaciones culinarias.

6. BIREY: Forma ovalada con ojos grandes y calcáreos. Carne ligeramente amarilla formada por hebras insípidas. Sustituto de la dorada pero con menos calidad y más económico.
7. PEZ DE SAN PEDRO, MAXU-MARTIN O SAN MARTINO BERRACO: Forma redondeada con boca retorcida hacia la izquierda. Color verde pardo con tonalidad negra en el dorso y una mancha oscura como una huella dactilar en el centro del pez. No tiene escamas. Su piel es ligeramente babosa. Carne blanca y fina formada por hebras. Ideal para asados, sopas, rellenos o con salsas de mantequilla.

VIII PESCADOS DE LA FAMILIA DE LOS BONITOS:

1. BONITO: Forma alargada con cabeza pequeña y picuda. Color de la piel gris brillante con escama dura y pegada. Carne de color rosa pálido. Más fino que el atún, de mejor calidad. Se pesca en los meses de verano. En lomos o en tronchas es ideal para conservas, marinados o estofados con verduras.
2. ATÚN: Más voluminoso que el bonito. El color de su piel es más negro, misma escama. Carne roja alcanzando tonos más oscuros, menos sabroso y más seco que el bonito por no contener tanta grasa. Ideal para conservas y marmitacos.

De ambas piezas se saca la ventresca que es la mejor parte y es el corte que va desde las agallas rodeando el vientre hasta la aleta anal. La carne es más grasienta formada por láminas gordas, mucho más sabrosa. Ideal para asados o planchas.

3. PEZ ESPADA: Piel de color marrón claro. Textura recia, carne tierna, musculosa y muy sabrosa de color sonrosado con tonos negros formada por conchas en sentido redondo. Mejor calidad que el emperador. Ideal para planchas, guisos, conservas y ahumados.

IX. PESCADOS PLANOS:

1. LENGUADO:
 - a) Lenguado dover: Es el mejor gastronómicamente. Forma más alargada. Piel babosa. Carne blanca y con venas rojas. Más grasiento, sabroso y gelatinoso. Ideal para cualquier tipo de cocción.
 - b) Lenguado fino: Piel áspera siendo un poco babosa si es muy fresco. Carne también blanca algo más seca con venas negras y algo más panzudo. Ideal para todo tipo de cocciones.

Para su limpieza :Cortar con tijeras sus aletas dorsales hasta el borde carnoso. La cola hasta la mitad y ayudándose con las uñas o con un cuchillo levantar la piel procurando no llevar nada de carne, coger con dos paños uno por la piel y el otro por el lenguado y tirar hasta pelarlo. Limpiar el reverso de la misma forma.

2. GALLO: Color claro. Carne ligeramente amarilla algo pastosa con un sabor a yodo. Mantiene una escama muy finita. Forma más ovalada en el centro y puntiaguda en la cabeza ligeramente torcida hacia la izquierda. Ideal para frituras, planchas y con salsas delicadas.
3. PLATIJA: Misma forma que el lenguado pero con la cola más pronunciada. Piel más blanca y carne de color grisáceo. Sabor más áspero. Puede confundirse con el lenguado pero de inferior calidad. Boca torcida a la izquierda. Para frituras y cocciones suaves.
4. RODABALLO SALVAJE: Forma redondeada como de disco grueso, sin escamas, pero con bultos óseos. Piel inferior de color blanco y el de su reverso verde con tonos más oscuros en la zona central. Carne blanda de sabor fino, agradable y grasiento. Ideal para rellenar, asar en horno o planchas.
5. RODABALLO DE PISCIFACTORÍA: De color más oscuro casi negruzco. Tiene limados los bultos óseos. Mantiene un exceso de babosidad, baba de color negruzco. Piel inferior blanca con manchas negras. Carne tersa y muy insípida. Es sustituto del rodaballo de estaría, más barato.
6. SOLLA: Misma forma que el rodaballo. Mantiene unas manchas más pardas en las aletas. Escama muy fina y tiene unos huesecillos como el rodaballo. Carne grisácea, de color áspero y mucho más seca que la del rodaballo. Sirve como sustituto económico del rodaballo teniendo más similitud con él contra más voluminosa sea la suya.
- 7.
8. BARBADA: Es el pez más parecido al gallo, más gordo, con manchas oscuras en la piel. Tiene una prolongación de aletas mucho mayores. Su carne es más oscura y su escama más gorda. Misma valoración culinaria que el gallo.
- 9.
10. HALIBOT: Forma similar a la del gallo, más gordo con manchas oscuras en la piel. De escamas más finas y peso mucho mayor (entre 10 y 12 Kg) que el gallo. Cortado en rodajas o tranchas ideal para hornear, hacer el vapor. También se comercializa ahumado.
11. ESTURIÓN: Pez de firma alargada que vive en estuarios o en grandes mares interiores. Su peso oscila dependiendo del tipo de esturión de los a 50 a los 250 Kg. Su boca es similar a la del tiburón. Tres tipos:
 - a) OSIETRA: El más pequeño. Nos aporta unas huevas grandes e irregulares. De color negro pardo, transparente con grasa con sabor a nuez. Es difícil conseguir huevas de osietra en el mercado y su precio es muy elevado. Es el caviar más fino y sabroso. Ideal para consumir al natural.

- b) BELUGA: Es el caviar más grande entre 160 y 250 kg de peso. Produce una hueva pequeña, regular y más oscura que la anterior con un ligero sabor a alquitrán. De paladar agradable ideal para cualquier tipo de plato. De un precio medio, dependiendo del mercado. Se presenta en cajas de metal dorado unas denominadas malasol (cocción con agua de mar) y otra sencillamente caviar (cocción con agua natural y sal)
- c) SEVRUGA: Es el caviar intermedio. Produce unas huevas transparentes de color más pálido con un ligero sabor a almendra. Es el más caro y su peso oscila de 100 a 160 Kg. Se calcula que aproximadamente cada hembra de esturión contiene entre 7 y 10 millones de huevas a la hora de ser pescado.

TEMA 8: PESCADOS SEGÚN SU PESO Y LIMPIEZA.

A. PESCADOS SEGÚN SU PESO:

PESCADO	En bruto	Listo para cocinar	Restos no aprovechables	Restos aprovechables	Filetes sin piel ni espina
ANGUILA LAMAREA	670 gr	450 gr	220 gr	70 gr	380 gr
ALA DE RAYA	2,320 Kg	2,320 Kg	-----	1,350 Kg	1,010 Kg
TRUCHA	1 Kg	880 gr	120 gr	480gr	550 gr
DORADA	400 gr	350 gr	38 gr	190 gr	160 gr
LENGUADO	500 gr	490 gr	30 gr	282 gr	212gr
DE ROCA	550 gr	450 gr	150 gr	330 gr	170gr
RAPE (sin cabeza)	1 Kg	490 gr	-----	362 gr	300 gr
RAPE (entero)	3 Kg	1,800 Kg	1,200 gr	1,150 gr	1,300 gr
LUBINA	850 gr	815 gr	45 gr	425 gr	390 gr
RODABALLO	2,900 Kg	2,700 Kg	150 gr	1,900 Kg	860 gr
SALMÓN	2,500 Kg	2,450 Kg	50 gr	2,300 Kg	850 gr

B. PREPARACIÓN DE UN PESCADO REDONDO O CILÍNDRICO:

Frotar con abundante sal gorda y restregar la baba. Cortar con unas tijeras abriendo el estómago desde el ano hasta las branquias. Vaciar el estómago intentando quitar los restos de sangre. Cortar o quitar con cuidado las branquias si las tuviera. Lavar con abundante agua fría y secar con un paño.

PARA HACER FILETES: Cortar la cabeza por la primera aleta ventral. Marcar con un corte suave la espina central desde la cabeza a la cola por los dos lados dejando en el centro dicha espina. Cubrir con un paño en la parte superior del lomo para que no resbale el pescado. Seguir cortando por las marcas hechas procurando que la hoja del cuchillo pegue directamente con la espina dorsal. Limpiar hasta el final uno de los dos filetes de la cabeza a la cola. Una vez limpio dar la vuelta al pescado, colocar el paño y cortar de la cola a la cabeza procurando dejar la espina limpia de carne.

C. PREPARACIÓN DE UN PESCADO CILÍNDRICO CON ESCAMAS TIPO LUBINA, MERLUZA:

Cortar con tijeras todas las aletas procurando apurar el corte al límite. Una vez limpias con escamados o cuchillo tumbado agarrando el pescado por la cola raspar para quitar las escamas procurando pasar bien el escamador por

zonas complicadas como el vientre o la papada. Una vez desescamado abrir el pescado:

1. PARA FILETEAR O CORTAR EN TRANCHAS: Desde el ano alas branquias. Quitar las branquias y limpiar.
2. PARA RELLENAR: Limpiar las agallas con tijeras o con los dedos procurando arrancarle una tela interior que uno las agallas del cuerpo. Una vez suelta dicha tela tirar e intentar sacar los intestinos haciendo un pequeño corte en la tapa del ano. Una vez vaciado lavar en el grifo.
 - a) Todos los pescados menos la merluza: Tumbiar el pescado y limpiar con cuchillo a cortes pequeños desde la cabeza hasta la cola procurando no dejar nada de carne en la espina. Dar la vuelta y limpia la espina de la carne no cortar con tijeras o con la mano en la unión de la espina con la cabeza y con la cola.
 - b) La merluza: Colocar la merluza mirando perpendicularmente a la mesa. Cortar con pequeños cortes hasta la unión de la espina dorsal. Cortar hasta el centro de la merluza procurando limpiarlo teniendo en cuenta su espina en forma de cruz. Del centro para atrás limpiar como un pescado normal.

D. PREPARACIÓN DE UN PESCADO PLANO:

1. PESCADOS PLANOS SIN PIEL: Limpiar las aletas con tijeras. Desde las branquias y tirando vaciar el estómago.
 - a) Para filetear: Hacer una incisión por la mitad del pescado de la cabeza a la cola e ir introduciendo el cuchillo horizontal al pescado hasta limpiar totalmente el filete. Una vez limpios los dos de la parte de arriba volver y hacer la misma operación en los de abajo.
 - b) Para rellenar entero: Dar un corte al medio del pescado introduciendo el cuchillo como para hacer filetes hasta llegar a la unión de las espinas con las aletas. Cortar con la mano ese cartilago y aparecerá la espina en sentido reverso. Limpiar la espina otra vez hacia el ano. Una vez despegada cortar en la cabeza y la cola.
2. PESCADOS PLANOS CON PIEL: Cortar las aletas dorsales y la aleta ventral la mitad. Levantar con algo punzante una de las pieles y tirar agarrando con un paño por el pescado y por la piel. Dar la vuelta y hacer la misma operación.

TEMA 9: PESCADOS CURADOS Y SECOS.

A. PESCADO AHUMADO:

Se puede hacer en frío cociéndolos en horno con serrín caliente a temperaturas inferiores a 30 ° o en caliente también en hornos de serrín de maderas aromáticas a 120 ° teniendo en ambos casos que tener el pescado sumergido en una salmuera de sal y agua durante cierto tiempo antes de ser ahumado.

Para ahumar el pescado colocarlo en rejillas o en brochetas a ser posible limpio de espina dejándole ahumar durante 1 ó 2 días dependiendo del volumen del pescado y de la temperatura del horno. Entre los ahumados nos encontramos:

1. **SALMÓN:** Es el ahumado por excelencia. Puede servirse como aperitivo, en combinación con ensaladas, rellenos...Una vez limpio el pescado de cabeza y espinas se cuelga con una cuerda durante un par de días al aire dejándolo secar añadiéndole según las mezclas tradicionales salitre, azúcar moreno y ron. Pasado ese tiempo se lava el pescado y se ahuma en frío. Da un sabor y textura inigualable con un aroma fino ideal para aportar en cualquier cocinado.
2. **ARENQUE:** Ahumado entero es muy carnoso y jugoso. Ideal para patés. Los ingleses lo ponen en sus desayunos.
3. **TRUCHA:** De textura fina, poco aromática. Ideal para aperitivos.
4. **BACALAO:** De carne blanca con un agradable sabor a bacalao salado. Ideal para ensaladas o acompañamientos de canapés.
5. **ESTURIÓN:** De carne muy blanca, ligeramente carnosa. Excesivamente caro. Con fuerte sabor a ahumado. Se sirve en tiras muy finas con huevas del mismo pez.
6. **PEZ ESPADA:** Se ahuman los lomos centrales de color rosa pálido. Textura recia y seca. Para rellenos o acompañamientos fríos.

B. PESCADO SECO O SALADO:

Son peces normalmente limpios de cabeza y espinas remojados durante 1 día en agua dulce y sumergidos en una salmuera de sal marina (1Kg de sal marina por 400 gr de agua) durante otras 24 horas se olean o se secan colgados del techo en habitaciones ventiladas.

Una vez seco se comercializa en piezas debiéndose de desalar en agua dulce a una temperatura de + 5° cambiándole el agua cada 8 horas durante 2 días.

1. **BACALAO:** La pieza más cotizada, siendo de mejor calidad las bacaladas de entre 2 y 4 Kg de peso. De carne blanca con un sabor menos fuerte, sabrosa y agradable.
2. **ALETA DE TIBURÓN:** Son los cartílagos de la aleta del tiburón secos y salados teniéndoles a remojo durante 8 horas. Dan un toque exótico y muy sabroso a sopas, caldos o guisos con pescado.
3. **PATO DE BOMBAY:** Pescado salado y seco al sol. Es una especie de boquerón plateado que una vez seco, ablandado con agua durante 4 horas y sumergido en aceite de oliva durante 1 mes nos aporta un sabor curioso s grasa ligeramente quemada. Puede usarse rebozado por harina y frito.

TEMA 10: HUEVAS

1. HUEVAS DE BACALAO: Son la lechada entera cocida y ligeramente ahumada cortada en lonchas finas. Sirven para salteados, revueltos o en crudo para ensaladas. Nos aporta un intenso aroma y sabor a bacalao seco.
2. HUEVAS DE SALMÓN: De color blanco, muy grandes, con un aroma y sabor fortísimos. Usadas para salsas de mayonesa, natas agrias...
3. HUEVAS DE CARACOL: De color blanco transparente, muy cotizadas. Para consumir al natural o con gelatinas.
4. SUCEDÁNEOS DE CAVIAR:
 - a) MUJOL: Hueva muy sabrosa y salada cocida y prensada, troquelada en huevas muy regulares con exceso de grasa. Mismo uso que el caviar con precio más económico.
 - b) CICLOPTERO: De color rojo anaranjado con poco sabor muy aromáticos se encuentran también en tonos negros que son coloreados artificialmente. Mismos usos que el anterior.

TEMA 11: ALGAS

1. **LECHUGA DE MAR MORADA O KOMBU:** De forma de hoja de lechuga rizada de color morado con filamentos muy recios que deben de quitarse de alrededor de las hojas. Sabor muy similar al de la acelga, poco carnosa. Consumida en fresco para ensaladas. En salado una vez desalada ideal para aportar en papillote o salsas para pescados .En lata troceada para revueltos con moluscos (ostras, almejas)
2. **ESPINACA DE MAR O MUSGO DE IRLANDA:** Son algas filamentosas unidas a un tallo del cual se extrae una goma para repostería que se denomina agar-agar. Usada en fresco nos aporta un sabor similar a las espinacas. Puede usarse para las mismas preparaciones que dicha verdura. En salado para cremas y salsas de marisco. En lata dejándola durante 1 día en agua se sirve en ese mismo agua, colamos y aportándola a cremas pasteleras o de chocolate es muy agradable para repostería.
3. **GUISANTE DE MAR O MEKABU:** Es una especie de vaina de guisantes formada por muchas de esas vainas en tiras o redondeadas. Solamente se comercializa en seco aportando un sabor similar a un puré de judías verdes. Ideal para hacer vinagretas y aportar en sopas o cremas.
4. **COGOLLO U OVA:** En fresco tiene la forma de una hoja de lechuga muy apretada. Es ideal para ensaladas blanqueándolas en vino blanco. Prensada y seca aporta sabor a pescado salado. Ideal para sopas, cremas y algunas cremas de marisco. En lata machacada acompaña muy bien con bollería, hojaldres, panes.....mezclándola o incorporándola en sus masas.
5. **ESCAROLA ROJA O RODIMENIA:** Forma de escarola superlativa de color rojo vivo. En fresco mezcla muy bien con cualquier tipo de ensaladas. En seco para aportar en sopas colorido y un ligero sabor amargo. En lata, mezclándola con chili o guindillas hace una exquisita salsa picante.

TEMA 12: PESCADOS ENLATADOS O ENCURTIDOS

1. ANCHOAS EN ACEITE O SALAZÓN: Son peces pequeños muy grasos de sabor fuerte que se dejan curar durante al menos 6 meses por capas prensadas con sal gorda procurando quitarles la cabeza y con ella las tripas dejando el estómago entero y usando las de tamaño más grande de los meses de abril y primeros de mayo. Una vez colocadas por capas bien cubiertas de sal marina acoplarles un peso en la última capa para que suelten el agua y la grasa que contienen sus cuerpos. Observar durante ese tiempo que se mantiene una salmuera líquida de color sonrosado. Pasado ese tiempo lavar en agua fría limpiando la piel con los dedos y sacando los filetes sin espinas. Ordenar por capas cubiertas de aceite de oliva.
2. ATÚN EN ACEITE: Deshuesar los lomos del atún sacando piezas enteras sin espinas, ni piel, ni sangre (sin sangrado). Por otro lado deshuesar de espinas y piel el vientre del atún (ventresca). Meter en agua fría durante 1 hora para limpiarlo y dejarlo blanco. Hacer un caldo con agua, aceite de oliva, laurel y sal (40 gr por 1 litro de agua) y una vez que hierva introducir los lomos del atún dejándolos cocer un $\frac{1}{4}$ de hora por 1Kg de pieza. Por otro lado hacer la misma manera la ventresca cociéndola 5 minutos por pieza. Introducir en tarros de cristal los trozos de atún enteros. Cubrir con aceite de oliva, cerrar el bote y cocer al baño maría 15 minutos.

TEMA 13: MARISCOS

A.- CRUSTÁCEOS: Genéricamente se denomina crustáceo al marisco que mantiene una corteza ósea de diferentes colores que al ser cocinada se pigmenta en tonos rojizos.

I.- CRUSTÁCEOS DE COLA: Corteza alargada con pinzas más prolongadas que sus patas laterales y una cola alargada por varias sertas.

1.- CANGREJO DE RIO: De color negruzco pardo. Debe comprarse vivo, se debe desechar de la cola (en vivo) la sarta del medio tirando de ella, extraer su estómago en el cual sedimentan arena y piedrecitas.
Ideal para arroces, salsas fuertes o guisos.

2.- BOGAVANTE: Podría denominarse cangrejo gigante de mar, mantiene su misma forma con dos pinzas superlativas y muy carnosas. Carne muy fina, compacta y dura. Su peso ideal es entre 500 gr y 1 Kg. Mantiene un color azul oscuro si son pescados en mares bravos, tipo a Cantábrico, Atlántico...El denominado Canadiense es de menor calidad, es menos sabroso y mantiene un color marrón verdoso. El azul tiene unos cartílagos blancos pegados.
Ideal para consumir al natural en ensaladas o guisado ligeramente en planchas o parrillas.

3.- CIGALA: De color rosa pálido si son cigalas pescadas en alta mar y rojo brillante si son pescadas en el litoral costero, también denominada cigala de tronco, mucho más sabrosa y de mejor calidad que la anterior. Piezas largas poco carnosas con una cola débil y sabrosa. Carne blanca y exquisita.
Mismas cocciones que para el cangrejo y el bogavante.

4.- LANGOSTA: No tiene pinzas. Mantiene dos antenas muy pronunciadas y 8 patas carnosas. La cabeza de fuerte aroma con un color rojo ideal para salsas o mantequillas. La langosta de aguas templadas es de color pálido con manchas blancas y la de zonas más bravas es de color rojo más intenso con pinceladas azules.
Ideal para cualquier tipo de cocción.

5.- LANGOSTINOS: Hay muchos tipos, dos de ellos:

- a) Langostino: De piel blanca, carne sonrosada, cabeza muy sabrosa y cola más seca, menos jugosa y aporta algo de arena.
- b) Langostino de trasallo: De color grisáceo y rayado. Carne más blanca, fina y delicada. Ideales para planchas, cocciones, ensaladas o salteados.

(NOTA: LOS LANGOSTINOS TIENEN 2 CUERNOS SUPERPUESTOS Y LA GAMBA SÓLO TIENE UNO.)

6.- GAMBA: Hay varios tipos:

- a) Gamba roja: Color de la piel rojizo, carne rosa con fuerte aroma a yodo en la cabeza. Ideal para salsas, ajillos o revueltos.

- b) Gamba blanca: Más voluminosa, de color claro y de carne más blanca y sabrosa que la anterior. Para planchas y cocciones al natural.

(NOTA: *EL CUERNO ESTÁ RETORCIDO HACIA ARRIBA, EL CAMARÓN RECTO*)

7.- CAMARÓN: De color blanco transparente, carne sonrosada con patas diminutas. Gordo con la cabeza repleta y ojos muy saltones. Nos aportan un sabor agradable e intenso. Ideal para cocciones al natural.

8.- QUISQUILLA: De la familia del camarón. Diminuto, incoloro y muy transparente. Carne roja al cocerse. Muy sabroso. Ideal para cocciones al natural.

9.- CARABINERO: Forma de langostino más crecido, de color rojo vivo y brillante. Carne roja y exquisita. La cola usada para todo tipo de cocciones. En la cabeza mantiene un jugo rojo muy sabroso, ideal para americanas, cremas o salsas.

10.- SANTIAGUIÑO: Forma más aplanada con dos antenas muy cortas. Encima de la cabeza mantiene la forma de la cruz de Santiago. Cola muy ancha, poco carnosa, pero con un excelente sabor. Color pardo negruzco. Al cocerse se pronuncia la forma de la cruz. Ideal para cocciones al natural.

II.- CRUSTÁCEOS DE CAPARAZÓN:

1.- CANGREJO AZUL O DE MAR: De diferentes colores (rojo, azul, verde). Tiene un sabor fuerte, bastante áspero. Ideal para machacar y aportar en americanas.

2.- NÉCORAS: De color azulado de forma ovalada manteniendo un ligero vello en todo su cuerpo. Nos aporta una sabrosa carne blanca y tersa. Consumir siempre viva. Ideal para cocciones al natural.

LIMPIEZA Y PRESENTACIÓN: Una vez hervida, sacar la cabeza o caparazón con cuidado de no romperlo. Partir al medio el cuerpo, limpiar los pulmones que mantiene en el centro del cuerpo y con un tenedor machacar ligeramente la carne y corales que tiene el caparazón.

(NOTA: *CUANDO LA COLA ES ANCHA Y A VECES CON HUEVAS, ES HEMBRA, POR TANTO ES MUCHO MÁS SABROSA, CON MÁS CARNE Y DE MEJOR CALIDAD. EL MACHO ES DE COLA PEQUEÑA Y PUNTIAGUDA*).

3.- CENTOLLO: Tiene un caparazón que ocupa prácticamente todo su cuerpo, conteniendo en su interior unos jugos pastosos que machacados con los corales hacen una crema de un intenso sabor muy agradable con la cual se rellena el caparazón vacío. Tiene 8 patas y 2 pinzas muy carnosas de forma redondeada. Dentro del tipo de centollos nos encontramos unas cuantas variedades:

- a) Centollo Francés: Se pesca en alta mar. Color rosa pálido, más voluminoso comparándolo con otros de su especie en cuanto a su peso, el de río pesa más. Mantiene muy poco vello y es ligeramente flojo, se

arranca con facilidad. Carne normalmente más escasa que en el resto de los centollos y algo más insípida; de color blanco. Es el más barato en el mercado.

- b) Centollo de ría: Más pequeño en cuanto a volumen, más musculoso manteniendo una carne más grisácea que la anterior, más carnoso con un intenso aroma y sabor. Mantiene un vello punzante en todo su cuerpo.
- c) Pateiro: Variedad de centollo de ría de unos 300 a 500 gramos de peso. Mucho más pequeño, con las dos pinzas delanteras excesivamente largas. De color rojizo. Mantiene una vellosidad no tan punzante como la anterior. Su carne es sonrosada de sabor fino y un ligero sabor a yodo. Su cabeza siempre repleta de coral y de jugos. Es el centollo más pagado y de mejor calidad.
- d) Bruño o araña: De unos 300 gramos de peso. Patas muy delgadas y largas simulando a las de una araña. Carne blanca de sabor muy fino. Ideal para gratinados desconchando toda su carne y mezclándola con la que tiene en la cabeza. El macho mantiene una cola estrecha y puntiaguda, suele ser más grande, menos sabroso y apenas tiene coral en su interior. La hembra tiene una cola ancha con muchas patas, a veces llenas de huevas, algo más pequeña que el macho, con más corales y más sabrosa. Debe mantenerse siempre el centollo boca arriba vivo o cocinado porque pierden carne excesivamente llegando a quedarse prácticamente vacíos.

4.- BUEY DE MAR O TXANGURRO: Forma ovalada con 8 patas velludas y carnosas y 2 pinzas superlativas, muy pronunciadas, muy carnosas y de un exquisito sabor. Su carne blanca tiene muchas estrías de pequeñas telas con un sabor intenso y algo más basto que el centollo. Cualquiera de los mariscos vistos en este apartado, son ideales para cocciones al natural, descarnados y guisados para mezclar con americanas y gratinar, su carne es usada para relleno (sin embargo no hacen buenas americanas, las dejan muy arenosas).

III.- COCCIÓN AL NATURAL DE LOS CRUSTÁCEOS:

1.-CRUSTÁCEOS DE COLA AL NATURAL: Debemos sumergir el marisco en una proporción de agua de 1L por 60 gr de sal fina. Introducir el marisco cuando el agua esté hirviendo y mantenerlo en esa cocción $\frac{1}{4}$ de hora por 1 Kg de pieza (no el conjunto de piezas). Una vez hervido sumergir unos minutos en agua fría o en hielo. Ordenar en una bandeja decorada de verduras limpias y sin piel en ensaladas, cortados en trozos pequeños para hacer salpicones o acompañar sin más con salsas frías de mayonesa o vinagretas.

2.- CRUSTÁCEOS DE CAPRAZÓN AL NATURAL: Sumergir el marisco vivo en la misma proporción de agua y sal fina que la anterior en frío y si es posible con el caparazón para abajo. Poner a cocer y cuando rompa a hervir cortar entre 15 y 20 minutos por 1 Kg de pieza. Sacar del agua pasado el tiempo y dejar enfriar a temperatura ambiente. Consumir templado o ligeramente caliente.

(NOTA: SI SE METER EN AGUA CALIENTE PIERDE SUS PATAS Y SU SABOR)

B.- MOLUSCOS:

I.- BIVALVOS: Son aquellos que tienen dos conchas:

1.- ALMEJAS: Muchas variedades de diferentes formas y tamaños:

a) Almeja americana o Rubia: Cáscara gruesa, dura y de color rojizo. Muy carnosa, de carne muy dura y excesivamente fuerte. A pesar de su depuración suele mantener arena en su estómago por lo que es necesario mantenerla en agua con sal una media hora antes de su cocción. Es la almeja de peor calidad.

Para consumir en arroces o guisos fuertes.

b) Almeja babosa: de forma más ovalada de colores grises, blancos y tostados en su cáscara. Cáscara blanda, muy carnosa, de carne sabrosa y agradable, aporta mucho jugo. Su precio es moderado y es la de mayor consumo. Suele mantener fuera de la concha dos tubos en forma de lengua de color amarillo. Para almejas guisadas, como acompañamiento de algún pescado o para cocciones con legumbres o patatas. Nunca en crudo ni a la plancha.

c) Almeja fina, de carril o de limón: forma redondeada. Cáscara de color grisáceo con rayas muy finas, tierna o poco dura. De carne muy jugosa, blanca con un fino y delicado sabor. Ideal para el consumo en vivo. Es la almeja más cara y más valorada. Mantiene un marcaje que va del:

0 = a unas 20 ó 25 piezas por veilo

1 = a unas 35 ó 45 piezas por veilo

2 = a unas 45 ó 50 piezas por veilo

3 = de 50 en adelante

Para el consumo natural, es decir, viva, abrir con una puntilla muy afilada dando un corte sin forzar por el lado menos redondeado de la almeja y limpiar la boca hasta abajo. Ideal para consumir también a la plancha, al vapor o salteada con mantequilla y perejil.

d) Chirla: Cáscara de color blanco, de forma redondeada acabada en un pico pronunciado. Carnosa, con cierta gelatina. Ideal para arroces o guisos.

2.- **BERBERECHO**: Forma redondeada como de pelota, con cáscara de colores negro, gris y blanco con rayas transversales. De carne muy sabrosa pero carnosa con una boca amarilla. Deja un ligero aroma y sabor a algas. Ideal para acciones al vapor, al ajillo, en salsa verde o para ensaladas.

3.- **COQUINAS**: Concha plana y alargada, de tacto frío, dura y con colores llamativos. Muy sabrosa. Ideal para consumir al vapor y al ajillo.

4.- **NAVAJAS**: Forma de naranja alargada, de concha muy blanca. Carne con forma de tubo con un fuerte sabor. Ideal para planchas o salteadas en salsa verde.

5.- **OSTRA**: Distintas variedades:

- a) Ostra de flor europea: Concha rugosa, de forma redondeada y pequeña. Carnosa y muy jugosa. Es la mejor de su especie. Para todo tipo de cocinados.
- b) Ostra Holandesa: Grande, casi gigante. Concha formada por pequeñas lapas unidas. Poco carnosa, algo más seca. Su presencia exterior nos engaña ligeramente en su interior.
- c) Ostra Portuguesa: De forma ovalada, como formada por raíces de árboles. Carne algo insípida y menos jugosa que la de flor.

Todas son ideales para consumir en vivo denominándose al natural. Para abrirlas debemos colocarla con la concha más cóncava para abajo dándole un golpe seco con un abre ostras o un cuchillo metiendo la punta en la unión de las dos conchas (en la parte más picuda). Una vez suelta lavar con agua y sumo de limón y colocar sobre hielo sirviéndola con rodajas de limón. En verano la ostra es más delgada y menos sabrosa.

6.- MEJILLÓN: Concha negra con carne de color anaranjado, algo pastosa y sabrosa. Ideal para consumir al vapor, con salsas aromáticas o picantes. Aportados en guisos o arroces aportan un aroma peculiar.

Para su limpieza: raspar la cáscara con una puntilla o un nanas de acero. Una vez abierto, limpiar las barbas interiores arrancándolas de la boca.

7.- VIEIRAS: Formada por 2 conchas una cóncava y otra plana. Color blanco con tonos ocre y marrones. Carnosa y muy músculos. Ideal para bechameles ligeros o gratinados al horno.

Para su limpieza: cortar el músculo central con un cuchillo bien pegado a la concha plana. Una vez cortado sacar con cuidado arrancando, de la otra concha, el nervio blanco y grueso. Limpiar las dos membranas que protegen toda la carne de la vieira y el estómago que es una bolsa al final de la parte rosa del coral. Mantiene un núcleo central blanco, carnoso, con mucha fibra y media luna unida a ese núcleo de color naranja a rojo que aporta un excelente sabor ligeramente yodado.

8.- ZAMBURIÑA: Está formada por dos conchas de la misma forma que la vieira siendo más pequeña y con un intenso sabor. Mismas cocciones que la vieira.

II.- UNIVALVOS: Una sola concha:

1.- LAPAS: Son moluscos agarrados a las rocas con una ventosa muy gelatinosa. Para su consumo es necesario mantenerlas en agua salada durante 15 minutos. Ideales para sopas, calderetas o consumidas en vivo.

2.- VÍGAROS O NINCAS: Concha de color negro pardo con una carne interior de intenso sabor y de color oscuro. Cocidas al vapor o en agua de mar y fuera de la concha nos hacen salsas con intenso aroma y sabor ideales para pescados y mariscos.

3.- BUFINOS O CARACOLAS: Concha más parda que los anteriores. Con carne más blanca, tersa y dura. Ideales para cocer en agua de mar.

TEMA 14: OTROS MARISCOS

1.- PERCEBE: Color oscuro, negro, con uñas de color rojo. Carne de intenso sabor y gelatinosa. Vive en piñas agarradas a las rocas. Los mejores son cortos y anchos; los largos y estrechos mantienen más agua en su interior y son menos sabrosos. Ideales cociéndolos en agua de mar entre 1 y 2 minutos dependiendo de su tamaño.

2.- ERIZO DE MAR: Marisco con púas punzantes. En su interior contiene huevas que nos aportan sabor a yodo muy intenso. Para usarlas correctamente abrir con cucharilla o tenedor arrancándole la boca. Consumir en vivo, también revueltos, salados y en paté prefabricado para untar pan tostado, ensaladas o canapés.

3.- PULPO: El de mejor calidad es el que tiene la calificación T-1. <De estómago menos desarrollado con antenas o tentáculos formados por ventosas muy gelatinosas. Carne blanda, dura y con un sabor muy peculiar. Antes de cocinar debe congelarse o golpearse hasta que pierda la textura dura de su carne. Para cocer poner a hervir agua abundante con una hoja de laurel y algún clavo. Cuando hierva el agua introducir el pulpo durante 3 veces metiéndolo en el agua y sacándolo rápidamente. Dejar que vuelva a hervir, introducir otra vez el pulpo y así otra vez más. Para un pulpo de 5 a 7 Kg dejar cocer 1 hora, de 8 Kg en adelante 1 hora y ½. Después de su cocción para vinagretas, con aceites y pimentones o guisado con patatas o arroces.

4.- SEPIA: Forma de cabeza ovalada o redondeada. Mantiene dos antenas excesivamente largas. La carne de su cuerpo una vez pelada limpia de su hueso central llamado jibia, es blanca, con agradable sabor, textura recia. Es conveniente pelarla pues su piel es viscosa es poco agradable. Ideal para planchas, asados o estofados con patatas o arroces. Su hermano menor llamado sepión más tierno con mejor aroma. También ideal para planchas.

5.- CHIPIRÓN: Hermano menor de los calamares. Carne ligeramente violeta, con piel muy fina la cual nos aporta colorido en salsas y su excelente sabor en guisos, encebollados o sencillamente a la plancha. Sabor exquisito, tierno y excesivamente caro. El chipirón denominado de anzuelo o potera pescado con cañas o potera (pelo con dos anzuelos a los lados) fuera del agua se traga su tinta creando un color azulado y provocando más sabor a la carne del interior. Se pesca en los meses de Mayo a Junio.

6.- CALAMAR: Chipirón crecido y con textura más recia y de buen sabor. También denominado Begui-aundi. El mejor es el de anzuelo. Sino es bueno tiene textura dura. Para rebozados y fritos.

7.- POTA: De textura recia, color más rojizo, ideal para guisos fuertes y arroces.

8.- ANCAS DE RANA: Carne blanca con textura delicada de sabor parecido al pollo. Ideal para aportar en salsas fuertes, rebozados o para guisos en los cuales nos aporta cierta gelatina.

9.- CARACOLES: Dos tipos:

- a) CARACOL DE VIÑA: De color marrón oscuro ,pequeño y muy sabroso. Ideal para hacer con salsas fuertes y fuera de la concha para aportar a guisos, arroces...
- b) CARACOL DE BORGONA O ROMANA: De concha más grande, de color blanco y ocre claro, más insípido. Ideal para hacer a la parrilla, relleno con ajo y mantequilla. Para su limpieza mantener los caracoles en una malla durante 4 días sin alimentar, pasado ese tiempo lavar abundantemente y fría, sal gorda y gotas de vinagre. Una vez lavadas poner a cocer en agua fría retirando los caracoles que floten que son animales muertos que dan mal olor y sabor. Dejar cocer 15 minutos. Volver a lavar y cocinar según receta.

TEMA 15: CARNES

A) CARNE DE ABASTO O ANIMAL DE MERCADO:

1. ANIMAL DE ABASTO: Animales domésticos cebados: ovinos, caprinos, porcinos ... destinados a la obtención de carne.
2. CARNES FRESCAS: Carnes sin tratamientos solamente refrigerándolas a más de 5º pudiendo ser envasadas al vacío.
3. CANAL: Cuerpo entero del animal después de desangrado sin vísceras, cabeza ni patas.
4. MEDIA CANAL: El animal troceado en dos mitades cortado por la columna vertebral.
5. CUARTO DELANTERO: Parte anterior de la media canal cortada por la 5ª costilla.
6. CUARTO TRASERO: Parte posterior del animal también cortada por la 5ª costilla.
7. PISTOLA: Parte posterior de la media canal a la que se le ha quitado la falda.
8. PIERNA: Extremidad trasera a la que se le ha quitado el lomo y la falda.
9. LOMO: Parte más noble del animal formada por el lomo, el solomillo y el riñón con su sebo.
10. FALDA: Parte paralela al lomo incluyendo el bajo vientre y el costillar.
11. DESPOJOS: Carnes frescas que no son las que incluye la canal.
12. VÍSCERAS: Despojos que se encuentran en l cavidad torácica y abdominal.

B) CALIDAD DE LOS CANALES: Dependiendo de diversos factores:

- 1.- Edad
- 2.- Raza
- 3.- La alimentación adecuada.
- 4.- Género de vida (cebado, trabajo)
- 5.- Estado higiénico
- 6.- Transporte adecuado
- 7.- Sacrificio esmerado
- 8.- Reposo durante 24 horas después del sacrificio
- 9.- Dependencia de frescura y congelado

C) INDICADORES DE LA CARNE:

1.- Color de la carne:

- 1 = rosa claro
- 2 = rosa
- 3 = rojo claro
- 4 = rojo
- 5 = rojo oscuro

2.- Edad:

- T = Ternera
- J = Vacuno joven
- V = Novillo
- M = Vacuno mayor
- C = Cerda joven
- H = Cerda hembra parida
- V = Berraco (animal no castrado)

3.- Estado de engrasamiento:

- 1 = Magna
- 2 = Poco cubierta
- 3 = Cubierta
- 4 = Grasa
- 5 = Muy grasa

4.- Conformación de la carne: Está reflejada por las letras de la palabra Europa teniendo en cuenta su musculatura y textura de la carne del animal:

- E = De conformación superior con un gran desarrollo muscular.
- U = De conformación muy buena con musculatura compacta y masiva.
- R = De conformación buena con cortes rectos y buen desarrollo muscular.
- O = Menos bueno, con cortes convexos y dificultosos (animales flacos y débiles). Desarrollo muscular medio
- P = De conformación inferior con un espesor muscular reducido. Excesivamente delgados.
- A = Animales industriales no catalogados anteriormente

5.- Escala de pesos:

- 1 = 100- 130 Kg
- 2 = 130- 160 Kg
- 3 = 160- 180 Kg
- 4 = 180- 220 Kg
- 5 = 220- 260 Kg
- 6 = 260-300 Kg
- 7 = 300- 350 Kg
- 8 = 350- 400 Kg
- 9 = 400- 500 Kg
- A partir de 500 Kg se indica el número específico

TEMA 16: CARNE DE VACUNO

La carne de vacuno se divide en dos grandes bloques:

1.- TERNERAS O NOVILLOS: La carne de la ternera de color sonrosado pálido con poco sabor, algo dulzona, de aspecto seco indica que es una ternera delgada y con agua en sus cortes indica que la ternera ha sido tratada con enzimas antes de morir para reblandecer la carne de peor calidad. La carne de color vivo sin que rezume agua o sangre es ternera de buena calidad, jugosa y fresca. Se diferencia de la novilla o novillo por ligeras vetas de grasa blanquecina entre su musculatura siendo esta algo más sabrosa y recia que la anterior.

2.- VACAS O BUEYES: Carne de color rojo vistoso, muy sabrosa siendo de mejor calidad la que tiene vetas ligeramente amarillentas, pues son animales más gordos y cebados. La carne que tiene color amarillo vivo y carne negruzca es de vaca o buey flaco, de peor calidad que la anterior. Para cocinar cualquiera de estas carnes es necesario mantener las piezas enteras durante al menos 20 días en refrigeración a + 8° creando una carne sabrosa y muy tierna.

A) DIVISIÓN DEL CUARTO DELANTERO:

1.- PANDERO:

- a) AGUJA: Situada entre el lomo y el pescuezo y formada por costillas y vértebras, también se le conoce por las chuletas de aguja. Carne jugosa y tierna, sobre todo la parte pegada al lomo. Esta parte se puede utilizar para entrecotes poco jugosos, pero muy vistosos para albardar con tocino y asar tipo roastbeef y la parte de la aguja, carne más dura, sirve para guisos y pequeños escalopines.
- b) TRAPÉCIO: Ubicado en la parte inferior de la aguja con forma de trapecio, de carne aplanada, seca y dura. Para guisar, picar, calderetas y jugos de carne.
- c) PESCUEZO O CUELLO: A continuación de la aguja pegado a la cabeza del animal formado por unas 7 vértebras, con poca carne, magra, fibrosa, con exceso de nervios. Para guisados o cocidos.
- d) MORRILLO: En la parte superior de la aguja, carne fibrosa y magra. Para guisos y estofados.
- e) ALETA: Parte inferior del canal, ocupa la cavidad llamada esternón y se extiende hasta el hueso de la espalda. Ideal para rellenar y asar.
- f) COSTILLAR O CHURRASCO DELANTERO: Formado por costillas montadas por encima del aleta. Para guisar o asar en parrilla cortando los filetes en sentido paralelo a las costillas.
- g) PECHO: Situado al final de las costillas. Bastante sangriento con exceso de grasa para guisos o rehogados grasientos.

2.- ESPAJDILLA O PALETILLA:

- a) **MORCILLO:** Se encuentra en el extremo inferior. Es una masa de carne melosa que cubre el hueso desde la rodilla hasta la pata. Provisto de unos músculos llenos de tendones gelatinosos. Ideal para guisar o para cocidos. Cuando se deja el hueso y es serrado en redondo se denomina ossobuco, esta pieza nos aporta la grasa del núcleo central dejando las salsas más enriquecidas y trabadas.
- b) **BRAZUELO:** Está situado por encima del morcillo trasero. Carne jugosa siendo de similares características que el morcillo. Más dura y seca en su parte ancha. Ideal para asar entera o para cocidos.
- c) **LLANA:** Se encuentra cubriendo la parte plana de la espaldilla en forma de abanico. De animales jóvenes se sacan filetes tiernos y jugosos cortándolos sesgadamente. Utilizada también para guisar, para carne picada y cortada en trozos pequeños y sin nervios. Ideal para hacer fondues.
- d) **ESPAJDILLA:** Rodea la parte interior del omóplato y la mitad de la parte anterior. Formada por una ternilla de carne excesivamente dura, sabrosa. Ideal para guisos fuertes, ragouts o salsas especiales.
- e) **PEZ:** En la parte lateral anterior de la espaldilla. Posee un nervio que lo atraviesa longitudinalmente, extrayéndolo sirve para mechar, cortar en medallones, asar o guisar entero.

B) DIVISIÓN DEL CUARTO TRASERO:

1.- PIERNA:

- a) **BABILLA:** De forma redonda, formada por músculos compactos. Dividida en dos masas carnosas desiguales unidas por el hueso de la rótula. Ideal para hacer filetes con un sabor muy agradable. Es una de las piezas que curadas enteras para cecinas más jugosas y sabrosas.
- b) **CADERA:** Es la parte formada por los glúteos del animal dividida en dos cuerpos, uno llamado rabillo de cadera musculoso de forma triangular usado para asados y el otro llamado cadera ideal para cortes en filetes gordos asados en parrillas, planchas o fritos con muy poco aceite, de un intenso sabor de carne algo recia y muy grasienta. Cortar en sentido opuesto al de las fibras.
- c) **TAPA:** Pieza muy apreciada formada por músculos interiores llamados abductores. Ideal para filetes magros de corte perfecto, cortados en sentido oblicuo. Excesivamente carnosos y secos. También se usa mechada con grasa para asados lentos. Tiene en su lado más alto un

trozo de carne muy musculoso llamado contratapa ideal para guisos o estofados.

- d) **CONTRA:** Es la pieza más larga, va entre la tapa y el redondo. Carnosa, de filetes muy vistosos. Ideal para asar entera y para usar como filetes empanados, fritos o a la parrilla. A su lado inferior de forma redondeada y muy musculoso con nervios gelatinosos se encuentra el redondo de contra, jugoso para asar entero, para cocinados o estofados lentos.
- e) **MORCILLOS:** Menos jugosos que los delanteros, pero por lo demás iguales.
- f) **TAPILLA DE CONTRA:** Es la pieza que va ubicada encima de la contra y de la tapa. De forma ovalada, muy carnosa, con poco nervio. Carne ideal para filetear y algo seca.

2.- **LOMO:** Es la parte más apreciada del animal y va desde el corte de las costillas del cuarto delantero hasta la cadera diferenciando dos zonas:

- a) **LOMO ALTO:** El formado por las costillas más largas, de carne más jugosa entreverado por grasa que le hace ser más tierno y sedoso. Ideal para chuletas, chuletones o filetes.
- b) **LOMO BAJO:** Más carnoso con huesos más cortos, carne ligeramente más seca. Ideal para roast-beef o entrecotes.

3.- **SOLOMILLO:** Está situado debajo del lomo bajo, cubierto por la grasa que rodea al riñón. De forma alargada y aplanada. Carece de nervios, su textura le hace ser una pieza muy cotizada. Ideal para filetes gordos asados, enteros, suaves, fritos o a la parrilla.

B) DESPIECE Y USO CULINARIO:

PIEZA	DIVISIÓN	USO CULINARIO
SOLOMILLO	Puntas	Para fondues, rellenos o filet mignon.
	Centro	El corazón para tournedo, dividido a la mitad para Chateaubriand.
	Cabeza	Para steak tartar o escalopines
LOMO	Lomo alto	Para asar, como chuleta o entrecote.
	Lomo bajo	Para roastbeef, entrecote o filete de lomo bajo.
TAPA	Contra tapa o labio de tapa	Para guisos, brasear o estofados.
	Bola de tapa	Sustituto del solomillo y del tournedo y para escalopes.

	Tapa	Para asar y para filetes empanados, rebozados o fritos.
	Punta de tapa	Para guisar, braseados.
BABILLA	Babilla	Entera para asados, Cortada en escalopes gruesos para planchas o parrillas.
CADERA	2 Filetes pelados	Para asados enteros, fondues, limpios de nervios.
	Cadera	Para filetes, asados enteros o para curaciones.
	Rabillo de Cadera	Filetes finos para escalopines, granandina (filete muy pequeño y redondo) y para guisar en trozos grandes.
CONTRA	Culata de contra	Para filetes o asados
	Contra	Para filetes vistosos, empanados, rollitos de carne y popietas.
	Tapilla de contra	Para rollitos de carne, flamenquines (rollitos muy estrechos en forma de espiral)y para asar entera
REDONDO	Redondo	Para asar entero, mechar y filetes guisados en alguna salsa
MORCILLO	Morcillo	Para asar, guisar, cocidos o en ossobucco guisado.
FALDA	Falda	Para guisar, carne picada y cocidos
	Matahambre	Para rellenar
	Costillar o churrasco	Cortado en filetes en el sentido de los huesos, para parrillas y planchas. Cortado en trozos para guisos y estofados.

TEMA 17: CARNE DE CERDO

La carne de cerdo debe de ser de color rosa claro con grasa firme y blanca. Casi todas las piezas del cerdo son carnes de 1ª calidad, tiernas, al ser carnes de animales sacrificadas jóvenes. El cerdo fresco se divide en varios cortes de consumo distribuidos en cabeza, lomo y solomillo, pata trasera o jamón, pata delantera o paletilla y falda o panceta. La calidad del ganado porcino viene denominada por los siguientes nombres:

- 1.- CERDO: Animales jóvenes de cualquier especie sin identificar sexo, edad o estado de gordura.
- 2.- PUERCOS: Cerdos jóvenes, flacos y de menor calidad.
- 3.- COCHINOS: Cerdos o cerdas castradas normalmente gordos y cebados para la matanza.
- 4.- BERRACOS: Cerdo macho dedicado a la reproducción.
- 5.- CERDAS: Hembras dedicadas a la crianza.
- 6.- PRIMALES: Cerdos que tienen 1 año cumplido.

En su composición en la carne todos los animales mantienen un 50% de agua y el resto en fibra muscular, vitaminas, proteínas y grasas.

A) DIVISIÓN DEL CERDO:

- 1.-CABEZA: Parte poco carnosa con unas carrilleras gelatinosas ideales para guisos o asados.
- 2.- PALETILLA: Carne magra con poco tocino, suave y excesivamente tierna, ideal para empanados, fritos o asados enteros.
- 3.- JAMÓN: Muy carnoso con más cantidad de tocino que la paletilla, carne algo más recia. Ideal para filetes o asados.
- 4.- LOMO: Distribuido en tres zonas:
 - a) Aguja y pescuezo: Chuletas poco vistosas con exceso de nervio, pero muy sabrosas.
 - b) Lomo alto: Chuleta limpia y vistosa con hueso, muy sabrosa.
 - c) Lomo bajo: Chuleta sin hueso y ligeramente más seca.
- 5.- SOLOMILLO: Ubicado debajo del lomo bajo. Pieza pequeña, muy tierna con poco sabor y no excesivamente jugosa.
- 6.- PANCETA: Dos zonas:
 - a) Panceta: La más grasienta mezclando tocino y carne al 50 %
 - b) Costillas: Parte con hueso, de la chuleta hasta el principio de la falda. Poco carnosa.

B.- DESPIECE Y USO CULINARIO:

PIEZA	DIVISIÓN	USO CULINARIO
LOMO	Con hueso	Para chuletas, frita o en plancha
	Cinta (sin hueso)	Para rellenar, san Jacobos, cordon bleu y escalopes
	Aguja	Para asar entera, chuletas y para mechar

	Solomillo	Para escalopes, asar entero y fondues
	Espinazo	Para guisos y cocidos
JAMÓN	Tapa	Para asados, filetes y san jacobos
	Babilla, cadera y contra	Para asados y filetes menos vistosos
		Con piel y entero llamado lacón para cocidos y asados, cortado en hueso como ossobucco para guisar, deshuesado entero y relleno para asar.
PANCETA	Panceta	Para freír (torrecinos), asados o cocidos
	Costillas	Para guisar o asar
MORCILLO	Espaldilla	Para guisar, filetes poco vistosos, carne picada y asar entera
	Morcillo	Como el morcillo trasero
CABEZA	Papada	Para cocidos
	Forro de la cabeza con orejas y morro	Para guisos o cocidos
	Carrillera	Para asar o guisar

C.- CERDO IBÉRICO:

De las zonas de Guijuelo (Salamanca), Extremadura y un poco en el norte de Huelva. Es el cerdo ibérico con más de un año de vida alimentado desde su nacimiento hasta su sacrificio con bellotas y en estado libre, nos proporciona unas salazones y embutidos con un sabor peculiar y exquisito. Carne oscura veteada con grasa ligeramente tostada. Ideal para cualquier tipo de entremeses. Su valor en el mercado es elevado debido a su escasez. Dentro del cerdo ibérico nos encontramos con animales a base de pienso y muertos, alimentándose los dos últimos meses de vida con bellotas y sin libertas, estos proporcionan una carne más clara que la anterior con grasa blanca, con menos sabor y su coste menos elevado que el del caso anterior, cerdo ibérico. A este tipo de animales se les denomina recebos.

D.- CERDO DE JABUGO:

De la zona de Jabugo, Huelva. Animales de la misma raza que los anteriores criados en sierra privilegiada en libertas y alimentados naturalmente. Sus curaciones y salazones son excelentes debido al microclima de secado que mantienen en dicha zona.

En sus etiquetas proporcionan la identificación de los mejores jamones con 5J, con 4J etc.. los de menor calidad son los 3J los animales más flacos de la manada, teniendo todas un agradable aroma y sabor con una carne rojiza, brillante con grasa entreverada de color sonrosado que al cortar rezuma gotas sangrientas. Son muescas más anchas que las del ibérico y a veces se confunde su tocino con la carne.

TEMA 18: CARNE DE OVEJA Y CABRA

A) TIPOS DE LECHAL:

1.- LECHAZO O LECHAL: Animales de hasta 8 Kg de peso, sin cabeza, entrañas y patas. Procedentes de animales alimentados con la leche de la oveja de una edad inferior al mes y medio de vida. Color de la carne blanca, ligeramente sonrosado, con grasa muy blanca, con carne fina y seca. Ideal para asados o guisos.

2.- TERNASCO O RECENTAL: De una edad inferior a los 4 meses y unos 13 Kg. de peso. Carne rosa y ligeramente veteada con grasa cremosa y amarilla. La consistencia de la carne es ligeramente húmeda. Ideal para asados estilo castellanos, frituras, parrillas y fritos.

3.- PASCUAL: Animales de más de 4 meses de edad con peso superior, normalmente a los 13 Kg. Carne de color rojo claro con grasa amarilla y compacta, de textura recia. Ideal para calderetas o asados muy jugosos.

4.- OVINO MAYOR: Animales de más de 1 año de edad con carne roja, grasa de color ocre, muy húmeda y blanda con sabores muy fuertes a la lana y a verde. Ideal para cocidos, calderetas sabrosas ablandándolo antes en agua fría.

5.- CABRITO: Carne de color rojo pálido, textura más recia y sabrosa que el lechazo, algo más seco. Del mismo peso que el lechazo. Ideal para asados o guisos.

6.- CABRA, CABRÓN O CHIVO: Carne de color rojo oscuro con grasa blanca, muy dura. Ideal para salazones o curaciones, siendo su manera de cocción en calderetas o entrecallados.

B) DIVISIÓN POR PIEZAS:

1.- CHULETAS: Del pescuezo al último corte anterior de la pierna limpia de falda y del exceso de grasa. Es la parte del cordero más cotizada en la que se encuentra el lomo (deshuesado de los palos de las chuletas) y el solomillo (debajo del lomo bajo) y fileteado por las astas se denomina aguja, a las que están más cerca del pescuezo; de centro o de palo las que están más cerca del riñón y de riñonada las que incluyen en su corte también el solomillo.

Cortada la pieza entera y limpia, sin restos del cuello la denominamos silla de cordero y limpiando la carne que tiene entre las chuletas de palo y el corte hasta encontrarnos con el lomo las doblamos de forma circular hacia el centro formando una corona llamada corona de cordero.

2.- **PIERNA O PATA TRASERA:** Masa carnosas algo seca que una vez deshuesada se puede filetear para fritos, pinchos morunos o rellena.

3.- **PALETILLA O PATA DELANTERA:** Mayor jugosidad que la pierna. Cortada en trozos para guisos y entera para asados. Deshuesada entera totalmente metiendo el morcillo para dentro como relleno y atándola desde el centro, una vez asada se denomina façon-melon. Se llama façon-carnar si está deshuesada sin separar la ternilla que tiene al final del homóplato colocando el resto de la pata para arriba y rellenando el interior simulando con la ternilla la cola de un pato figurado y siendo el morcillo con el hueso el cuello del mismo pato.

La paletilla deshuesada entera, rellena y atada volviendo a formar otra vez su propia figura, se denomina façon-roller. También para trocear a modo de chuletas y freír o para menestras de verduras.

4.- **FALDA:** Es el corte de las costillas con el vientre. Para guisar o calderetas.

5.- **PESCUEZO:** Es el cuello del animal. Para cocidos, chilindrones, deshuesado y relleno, guisos, menestras.

TEMA 19: VISCERAS Y DESPOJOS

1.- HÍGADO: Una de las vísceras más populares de cualquier animal con mucha cantidad de vitaminas y de hierro. El hígado de ternera es el de mayor calidad y sabor, tierno y jugoso ideal para rebozados, fritos, a la plancha o estofados. El de cordero suele ser un hígado más fuerte y menos tierno que el de ternera; ideal para parrillas o mezclado con la asadurilla en guisos o estofados.

El de cerdo de sabor muy fuerte y algo arenoso se emplea para la confección de patés, encebollados o en charcutería. Es la única pieza del animal que puede ser consumida sin que tenga una analítica anterior.

2.- RIÑONES: Los de ternera son los más tiernos y jugosos, ideales para guisos, planchas o parrillas lavados o despojados de los conductos interiores blancos que en este caso nos aportan un ligero sabor a orina.

Los de cordero de sabor más fuerte que los de ternera para asados, rellenos o guisados ellos solos.

Los de cerdo son riñones de textura recia, sabor más basto y fuerte, para cocciones largas, a la parrilla o para mezclar en terrinas o patés. Cualquiera de los riñones anteriores deben de purgarse durante cierto tiempo lavándose en abundante agua fría cortados en rodajas o tronchas gruesas, salarlos y añadir gotas de vinagre salteándolos con mantequilla o aceite volviéndolos a lavar posteriormente para quitarles los restos de orina que pudieran tener.

3.- CORAZÓN: Es un músculo carnoso muy nutritivo y con poco desperdicio. Los de cordero y ternera son los de mejor sabor. Los de cerdo ligeramente más bastos con sabor más fuerte. Todos ellos requieren una larga y lenta cocción. Son ideales para rellenas de verduras, arroces u otras vísceras. También para guisas con algo de picante o picados muy menudos para risoto o arroces.

4.- TUÉTANO: Sustancia blanda y grasa que contienen los grandes huesos de los animales de vacuno. Una vez extraídos del interior del hueso ha de blanquearse en agua o caldo hirviendo. Ideal para salsas, sopas, para aportar cierta gelatina en guisos y ligeramente caliente para untar en tostadas de pan.

5.- RABO: Sabrosos y nutritivos los de toro o buey con carne muy roja con una grasa blanca y cremosa con igual proporción de carne que de hueso. Ricos en gelatinas con sabores fuertes y responden a cocciones largas y jugosas como estofados, sopas. Los de ternera son más blancos, más pequeños, de carne más seca. Los de cordero y de cerdo ideales para guisos y deshuesados para rellenos de empanadas. Para su corte procurar cortar con cuchillo por la unión de las sertas.

6.- LENGUA: De ternera o de novillo muy carnosa y excesivamente dura. Para su uso debe lavarse en abundante agua cepillándola hasta levantarle la porosidad dejándola blanca y limpia. Antes de guisar cocer en agua con verduras y una vez cocida pelarla quitándole su parte blanca. Para hacer en guisos, rehogada y frita, para adobos y curaciones. Los de cordero y de cerdo más pequeñas con sabores más suaves. Igual proceso de cocción.

7.- MANOS: De cordero con carne blanca, tierna y gelatinosa. Las de cerdo algo más carnosas con sabor más fuerte y de textura más recia. Las de ternera gelatinosas con un alto contenido en grasa nos aportan caldos y salsas gordas. Todas ellas deben chamuscarse, raspar y lavar en agua fría antes de su cocción total.

8.- CRIADILLAS: Carnes con texturas esponjosas. Antes de su cocción debe ser peladas, cortadas en lonchas a la plancha para aportar en guisos mezclándolas con rabos, carrilleras, etc... Las más apreciadas son las de toro y las de cerdo.

9.- CABEZA: De las de ternera y de cerdo como valor culinario encontramos sus carrilleras, carnes gelatinosas para asados y guisos. De las de cordero abiertas a la mitad limpiando bien sus fosas nasales y asándolas enteras son un exquisito bocado.

10.- SESOS: Las de cordero y de ternera de color rosa pálido y textura delicada. Una vez limpios de sus membranas y restos de sangre son ideales para rebozados, salteados, fritos o en tortilla.

11.- MOLLEJAS: De color claro y sabor delicado. Nos encontramos dos tipos:

- a) Páncreas mollejas del estómago: Más rechonchas y redondas, de textura más fina. Ideales para cualquier tipo de cocimiento.
- b) Timo o mollejas de garganta: Solamente en animales jóvenes. Más irregulares, alargadas y sabrosas que las anteriores. Cualquiera de las dos requiere una cocción previa de 20 minutos para las de la ternera y 3 minutos para las de cordero. Antes de ser guisadas deben limpiarse del exceso de grasa y membranas que las une. Para plancha o parrilla que van en filetes, elegir las del páncreas. Para guisar si se mezclan las de timo dan mucho sabor.

12.- BOFES O ASADURILLA: Son los pulmones del animal unidos a la tráquea. Muy sustanciosos, de carne esponjosa y no muy dura. Para estofados, guisos picantes y como acompañamiento de sopas.

13.- CALLOS: Proceden de los estómagos de los animales vacunos. Los del primer estómago también denominados de redecilla son los más tiernos y sabrosos, los del segundo estómago denominado libro son más recios y gelatinosos. Los callos se venden limpios y blanqueados, pero por precaución deben de ser restregados y lavados en agua corriente con unas gotas de vinagre. Antes de su guisado deben cocinarse en abundante agua.

Su cocinado posterior admite estofados rojos de pimentón, guisados con legumbres o encebollados denominados tripa a la moda de Cain. No debemos usar nunca el caldo de los callos, usar el de la cocción de morro y pata.

14.- REDAÑO: Lo tienen dos animales, el cerdo y el cordero y es la membrana que mantiene en torno a la panza o vientre. Ideal para asar a modo de tripa para proteger otras carnes como solomillos o carnes nobles denominándose crepinetas. Nos aporta cierta jugosidad y nos protegen para no dejar secarse el interior del guiso o asado.

TEMA 20: AVES DE CORRAL

A) TIPOS DE AVE:

- 1.-POLLO DE GRANJA: Carne muy blanca y tierna, nos aporta mucha agua y es algo insípida. Ideal para guisar con salsas fuertes o para asar.
- 2.- CAPÓN: Gallo joven castrado engordado para carne. Mantienen una textura de carne tierna. Ideal para asados.
- 3.- POLLO DE CORRAL: Ave criada en casa y con cierta libertad. Alimentado naturalmente con una vida nunca inferior a 7 meses. Carne de color oscuro con mucha gelatina. Ideal para guisos de larga duración acompañados de alguna verdura o marisco.
- 4.- POLLO TOMATERO: Entre 400 y 800 gr, para lo cual debe tener la edad suficiente para que su carne sea firme y su sabor delicado. Ideal para asados, parrillas, planchas o salteadas al ajillo.
- 5.- GALLINA: Hembra del pollo, ponedora de huevo, carne blanda, tersa, con exceso de grasa y sabor fuerte. Ideal para guisos densos o cocidos.
- 6.- PINTADA, GALLINA GUINEANA O AFRICANA: Plumaje negro con lunares blancos. Carne amarilla, muy compacta y tierna, de sabor parecido al del faisán. Ideal para guisos o estofados.
- 7.- PULARDA: (Similar a una gallina clueca que no ha puesto huevos). Carne blanca con grasa amarilla y muy abundante la cual recubre todo el cuerpo consiguiendo con ello una carne jugosa, sedosa y de fácil digestión. Ideal para guisar, asar y por su textura para hacer en parrillas o plancha.
- 8.- PAVO: Hay dos tipos:
 - a) Pavo negro: Carne oscura y más sabrosa. Nos aporta abundantes en salsas, en guisos y estofados.
 - b) Pavo blanco: Más grande, de carne más seca y algo más insípida. Bien ablandado ideal para asar.
- 9.- PICHÓN DE CASERIO O DE BRESSE: Pichón de paloma joven. Suele tener 4 semanas y su peso oscila entre 350 y 600 gr, tierno. Es una carne que puede consumirse asada, poco hecha, salteada, a la parrilla,... De un gusto excelente. Dura en hacerse entre 15 y 25 minutos. Todas las aves caseras es ideal consumirlas a los 6 meses, a partir de ese tiempo se vuelven más duras y secas aunque sabrosas.
- 10.- PATO MUDO: Animal alimentado glotonamente durante toda su vida. Tiene un gran esqueleto y un gran contenido en grasas. Carne de excelente sabor. Su peso oscila entre los 2 y 4 Kg. Entero es ideal para asados y dividido sus carcasas para caldos, españolas o salsas. Su alto contenido en grasa alrededor de todo su cuerpo le hace poseedor de una manteca amarilla que se usa para pochar o cocer sus patas traseras denominadas confit, sus alas y mollejas, la pechuga denominada magret, de carne muy roja (debido al estrangulamiento), tierna y excelente para aportar salsas afrutadas, mermeladas, asado en parrilla o sartén aporta un sabor penetrante. Su hígado compone prácticamente todo su cuerpo, en un pato de unos 3 kg llega a pesar 800gr (+ ó - 5.000 ó 6.000 pts). El hígado de la oca y el del ganso son mucho más sabrosos:

- a) Hígado de oca: Animal más voluminoso que contiene hígados de hasta 1,5 kg y de sabor excelente con un aroma muy pronunciado de hígado sabor a caza
- b) Hígado de ganso: Algo más pequeño que de oca, de un ligero tono rojizo con menos contenido en grasa, más jugoso y compacto que los anteriores.

TRATAMIENTO DEL HÍGADO DE PATO: Para consumir en patés o en frío, limpiar de la membrana exterior quitándola con cuidado habiendo tenido anteriormente el hígado ablandado durante 1 hora en agua fría. Si el hígado contiene exceso de venas (le salen puntos rojos por las uniones), tirar de dichas venas con el cuchillo. Si el hígado es muy fresco quedan marcados los dedos. Al cortar el hígado de excelente calidad no tiene venas, para el hígado trabajado en crudo y hecho en caliente cortar en rodajas o tronchas gruesas y hacer en la plancha caliente sartén puesta a fuego directo también caliente dejándolo que se dore por los dos lados. En la cocción conseguiremos que se vaya el 50 % de su abundante grasa. Para hacer en paté de untar ablandar en agua fría cortado en tacos y habiéndole quitado la membrana y las venas escurrir de dicha agua y bañar con vino dulce u oporto dejándole en esa maceración unos 40 minutos. Pasado ese tiempo escurrir del vino y tamizar pasándolo por un colador fino.

B) DESPIECE DE AVES PARA RELLENAR:

1.-Empezar a deshuesar por la parte del cuello cortando con cuchillo el borde del cuello siguiendo por el esternón y limpiando los huesos de la clavícula. Una vez limpia la parte exterior limpiar los huesos de la unión de las alas quitando por la parte posterior sus dos homóplatos y dándole a la carne de la misma forma que le damos la vuelta a un calcetín. Limpia la parte superior con los dedos o con el mango del cuchillo bajar a golpes hasta que nos encontramos con los muslos. Vaciar de dentro a fuera el muslo forzando con presión los huesos, también a modo de calcetín. Una vez limpias las dos patas volver a envolverlo dejando el pollo en la misma posición.

2.- Con el pollo boca abajo abrir la espalda cortando el pollo a la mitad sin llegar a cortar la parte de abajo (el pecho y las patas). Limpiar con un cuchillo con cortes pequeños todos los huesos. Rellenar el pollo, recomponer y asar dándole el primer golpe por la parte del corte con la cual cerramos algo la abertura /apoyada en la bandeja)

C.- LIMPIEZA DE AVES:

- 1.- Cortar la cabeza con un trozo de cuello. A los gallos cortarles la cresta.
- 2.- Mondar con cuidado la piel de encima del buche y sacarlo cortando la tráquea.
- 3.- Limpiar alrededor, dando cortes ligeros de las patas a la piel cortando la unión.
- 4.- Abrir ligeramente la grasa del estómago y extraer con cuidado su interior arrancando los pulmones y el corazón. Tener mucho cuidado de no romper la hiel que se encuentra debajo del lóbulo grande del hígado. Una vez extraído

todo el interior limpiar el hígado, la molleja o el estómago dándole un corte sin profundizar en la bolsa interior lavando la molleja con agua fría, lavar también los riñones y el corazón.

5.- Chamuscar los restos de plumas, lavar el interior del pollo con agua fría y un paño.

C) DESPIECE DE AVES PARA GUIJAR:

Sacar los muslos enteros cortándolos por la unión. Separar el muslo del contramuslo cortando también por el juego de los dos huesos. Sacar las alas. Partir al medio cortando transversalmente de 3 a 4 tajadas del pecho con el hueso. Si queremos trocear la carne para fritos o salteados más ligeros cortar los trozos de ave con machete dejándoles más menudos.

D) COCINADOS POSIBLES DE UN AVE:

- 1.- Para pochar o cocer en caldos introduciendo el ave en un caldo hirviendo.
- 2.- Para rellenar, una vez vaciada de los huesos introducir en su lugar farsas de espinacas, huevos, frutas, carnes o vísceras.
- 3.- Papillotes: Envueltas las carnes en acelgas, coles, papel de aluminio, vejiga de cerdo, etc...
- 4.- Envolturas o costras: a la sal, pan de sal, en hojaldre o en forma de crepinetas envueltas en redaño de cerdo o de lechazo.
- 5.- Rehogadas y estofadas con verduras.
- 6.- Asadas al horno.
- 7.- En soufflés o puddings calientes.
- 8.- En platos fríos acompañados de vinagretas, marinadas o escabeches.
- 9.- En mousses o con gelatinas.
- 10.- Para terrinas o galantinas.

GALANTINAS: Deshuesar un ave entera. Rellenar con una farsa que llevará ½ Kg. de carne de ave picada, 200gr de tocino fresco, 2 trufas, unos 40 pistachos, 75 gr. de nata y 4 huevos duros. Introducir dentro del ave el relleno, en el medio colocar los huevos duros de delante hacia atrás. Atar en un paño o gasa envolviendo el ave dejándola bien apretada. Cocer al vapor durante 2 horas. Se consume en frío pareciéndose en el corte a una mortadela.

AVE A LA VEJIGA DE CERDO: Vaciar el ave y rellenar con una farsa de aves y trufas. Una vez rellena hinchar la vejiga de cerdo hasta que se quede con una superficie aproximada del doble de su volumen. Introducir el ave en la vejiga vuelta al revés haciendo la forma de calzarse de un calcetín. Ya dentro de la vejiga atarla y cocer el conjunto en un caldo de ave.

E) DESPIECE Y USO CULINARIO:

PIEZA	DIVISIÓN	USO CULINARIO
MUSLO	Contramuslo	En guisos, cocidos en su propia grasa y asados
	Muslo	Sonrosados, para filetes fritos o empanados acompañados de salsas ligeramente dulces.
PECHUGA	Magret	Ideal para guisos.
	Pechuga	Para frituras y salsas picantes
	Solomillo	Para salsas y rellenos
ALA	Muslo	Para guisar
	Alón	Para arroces o risotos
VÍSCERAS	Riñón	Para Salsas y rellenos
	Cresta	Para guisar
	Corazón	Para arroces y risottos
	Molleja, primañuela	Para guisos fuertes acompañados de salsas sabrosas
	Higaditos	Para patés o como ligazón de salsas

TEMA 21: CAZA MENOR

A) ANIMALES DE PLUMA:

1.- PERDIZ: Color de la pluma tostado y blanco con el pecho y la cabeza ligeramente rojas y manchas blancas a la altura de los oídos. Los animales jóvenes se distinguen de los adultos por unos bultos en forma de muñón a la altura media de las patas identificando con ello a los animales más adultos. La carne de los jóvenes es más grisácea y de los adultos con tonos amarillos. Carne más bien seca con aroma y sabor delicado.

Para hacerlas estofadas, albardadas, para guisar con verduras tipo repollo o col y para acompañar ciertas legumbres. Es conveniente cocinarlas enteras para que así queden más jugosas. Para saber si están cocinadas tocar con los dedos los muslos.

2.- AGACHADIZA O BECADA: Ave zancuda con el pico excesivamente largo, de plumaje pardo y blanco. Ideal para estofar y asar enteras con cabeza y vísceras las cuales nos aportan un aroma intenso, muy sabroso, que hace de la becada el manjar de caza más apreciado por los gourmets. Una vez asada durante 15 minutos se vacían sus intestinos e higadillos machacándolos en mortero y añadiéndoles algún trozo de hígado de pato. Deshuesar el resto del cuerpo formando en el plato el ave con cabeza, los pechos por debajo de la cabeza y los muslos por debajo de los pechos. Con las carcacas hacer una salsa reduciendo oporto y coñac y añadiendo española de ave. Ligar la salsa con hígado de oca. Con la mezcla de los menudillos untar una tostada de pan.

(NOTA: MUY POCO HECHA Y EL PICO DEBE DE IR ENTERO)

3.- BECACINA: Misma apreciación que la becada, pero mucho más pequeña, unas 3 veces.

4.- CHOCHA: Perdiz de color pardo con el pico largo y torcido ligeramente en la punta. Más voluminosa que la becada. Debe de ser colgada boca abajo al sereno durante 1 día. Carnes ligeramente blancas, con muchas fibras, más sabrosa que la perdiz normal. Ideal para asar o hacer a la parrilla.

5.- CODORNIZ: De colores blancos y pardos. Animal pequeño de carnes sonrosadas, tiernas, muy jugosas y de textura fina y agradable. Para asar, freír, saltar con gelatina y también para excelentes platos de arroz.

6.- TORDO DE VIZ O ESTORNINO: De color con motas amarillas. Carne oscura de excelente sabor. Son pájaros menudos que nos aportan jugosidad en arroces, patés y fritos saltados al ajillo son un excelente manjar.

7.- HORTOLA U HORTELANA: Animal parecido al gorrión de colores pardos con manchas blancas. Cazado con redes y sobrealimentado con hígado de pato y grasas en jaulas con poca movilidad y a oscuras. Su forma de cocción es en cazuela de barro refractaria, que habiéndose calentado en horno a fuego directo se añade al pájaro tapándolo y sirviéndose pasados 5 minutos.

8.- FAISAN: La hembra más pequeña, con el plumaje menos vistoso y el macho es más grande y con plumas de vivos colores. La hembra es más sabrosa y tierna y con una carne ligeramente amarilla; en cambio el macho es de carnes más secas y de color más blanco. Son ideales para asar, cocer al papillote, mezclar con cava y vinos espumosos debiendo mantenerse en dichos líquidos durante al menos unas 6 horas de su cocción consiguiendo con ello carnes más jugosas y tiernas.

9.- PALOMA: De diferentes razas. Carnes rojas y muy prietas y duras. Las jóvenes para estofar o guisar y las viejas para marinar en algún alcohol, para aportar en cocidos, arroces o guisos fuertes.

10.- TÓRTOLA: Especie de paloma de color plateado y blanco. De carne roja, muy sabrosa con un gusto agradable. Ideal para salsas en guisos y asados, para brasear en parrillas.

11.- PATO SILVESTRE: Ave acuática. Con más de 40 variedades quedándonos con una de ellas como base para el resto denominada Ánade del Real o Azulón. El color de su plumaje con tonos blancos, negros, verdes y azulones. Carne muy roja, tersa, debiéndose pelar pues su ruda piel nos aporta sabores ocreos. Guisados con salsas agrias, estofados o asado con sus cocciones ideales.

12.- AVE FRÍA O CERCETA: Ave acuática. Pluma de color oscuro. Su carne es de color rojo intenso muy sangrante le hace ser ideal para cocciones cortas, sofritos, asados ligeros acompañados de salsas de fruta o de frutos secos.

B) ANIMALES DE PELO:

1.- LIEBRE: De orejas grandes y picudas con las patas traseras muy largas. Color del pelo marrón pardo con el vientre de color blanquecino. Color de la carne muy oscura, de sabor muy fuerte asada en guisos, encebollados, cocida con vino tinto en el cual ha estado marinada durante 2 ó 3 horas una vez guisada se le denomina “liebre a la royal” y guisada con su sangre cocida con champiñones, cebollas y bacon se denomina civet de liebre, tiene unos lomos carnosos con un increíble sabor a caza que soasados, poco hechos añadiéndole salsas de frutas o agridulces se consiguen excelentes platos.

2.- CONEJO DE MONTE: Orejas redondeadas y patas traseras más cortas. De color pardo con manchas oscuras por toda su piel exceptuando la zona del rabo. Su carne de color rojo claro normalmente más tierna que la de la liebre, también sabrosa, algo correosa ideal para terrinas, asados al espetón y estofados.

3.- CONEJO CASERO: Carne blanca, jugosa, muy tierna ideal para cualquier guiso, estofado o asado.

TEMA 22: CAZA MAYOR

A) MARINADO PARA CIERTAS PARTES DE ANIMALES DE CAZA MAYOR:

Vino tinto, cebolla, zanahoria, alguna hierba (orégano, tomillo), laurel. Clavo y manzana reineta. Con este marinado cubrir las piezas de caza y dejar marinar al menos durante 1 día.

B) ANIMALES DE CAZA MAYOR:

1.- JABALÍ: De carne ligeramente blanca, con tonos desde el rosa pálido al rojo claro, vetado suavemente con una película fina de tocino. Carne algo seca con sabores fuertes y las paletillas para filetear empanadas y fritas y para asar enteras. Estas piezas es aconsejable marinarlas. Los lomos y solomillos son asados combinando con fruta o salsas de queso fuerte y para empanados.

2.- VENADO: Es la carne más negra y oscura de caza mayor. Los ciervos suelen pesar más de 90 kg consiguiendo con ello una carne tersa, compacta, con poca grasa. Mismo conocimiento y distribución que el jabalí, exceptuando sus lomos anchos y muy gruesos que en chuleta asados al horno que hacen uno de los asados más clásicos, carne de venado a la moda.

3.- MUFLÓN: Pariente más cercano de la cabra. Carne blanca, vetada con grasa, tierna y con un sabor ligeramente dulzón. Ideal para parrillas, para escalopines o asado.

4.- CORZO: Animal pequeño y elegante. Nos proporciona una carne rojiza para usar, el cuello y las faldas en estofados o braseados. El lomo deshuesado para salsas con frutos secos y bayas. Las piernas y paletillas para filetear, guisar o asar. Es el animal más buscado en una mesa. La textura de su carne es tierna y sabrosa.

5.- GAMO: Animal muy carnoso de carnes muy apretadas ligeramente vetadas con sabor a carne de vacuno. Sus piernas musculosas son ideales para hacer filetes y para asar lentamente mezclada con frutas. El resto para guisos, soasados mezclados con frutas o frutos secos.

NOTA: CON LO QUE MEJOR COMBINA ES CON BAYAS SILVESTRES

TEMA 23: ASADOS

A) ASADOS A LA BROCHE:

Es conveniente elegir carnes nobles que irán tostadas o soasadas en las planchas o parrillas calientes teniendo la precaución de controlar temperatura y tiempo de cocción. Una vez tostado por uno de los lados dar la vuelta procurando no pinchar la película tostada, es decir, la costra que hemos formado.

B) ASADO AL HORNO:

1.- JUGOS DE ASADO: Se hacen a partir de un desfasado de la bandeja ó braseira con agua o algún liquido consiguiendo con ello un sabor concentrado y una ligazón como la de un caramelo. El jugo que nos aporta la pieza se tuesta o se impregna en las paredes del recipiente donde se ha asado. Una vez asado debe de ser colado y en el caso de que no estuviese suficientemente ligado, espesar con algún almidón. En este jugo llevamos toda la esencia de la pieza, el cual hay que aportarlo una vez tratado para acompañar a la carne asada.

2.- ASADO DE BUEY: No es necesario untar la pieza en grasa o en aceite. Hornearlos debido a su volumen en rustideras hondas cociéndolas a temperatura media para no requemar la grasa durante la cocción rociarlas con la grasa que van salteándolas unos 15 a 20 minutos por 1Kg de pieza.

3.- ASADOS DE TERNERA: Untar con la grasa del riñón de la ternera derretida o picada. Su tiempo de cocción es en horno moderado para el lomo con hueso 30 minutos, para cualquiera de las partes de la pata trasera 40 minutos (suele asarse entera) y para la paletilla unos 45 minutos también entera.

Para deshuesar la fuente del asado de ternera es necesario quitar 1ª la grasa excesiva que nos ha soltado. Desglasar con agua o caldo de carne y dejar hervir la rustidera del asado entre 5 y 6 minutos.

4.- ASADOS DE CORDERO: Entre 12 y 14 kg:

- a) Silla: Asar en horno fuerte envolviendo la pieza en redondo de cordero o de cerdo entre 12 y 15 minutos. Desglasar la fuente y quitar con mucho cuidado la grasa excesiva que quedará flotando encima del asado.
- b) Pierna y paletilla: Entre 15 y 25 minutos en horno muy caliente untando las piezas en manteca de cerdo o aceite.

5.- ASADOS DE CERDO: Asar en horno fuerte dejando en la pieza sin recortar los excesos de tocino dándole a dicho tocino ligeros cortes en forma de rombos para que suelte su grasa y nos haga la carne en toda su totalidad. 30 minutos por 1Kg.

6.- ASADOS DE AVES: Para asar un ave es necesario albardar las pechugas con tocino fresco o manteca y es conveniente asarlas enteras

bridadas en su interior. Su duración en la cocción será de unos 45 minutos. Es conveniente rociarlos con la grasa que sobre de su asado.

7.- ASADO DE CAZA: Las piezas que suelen asarse son las paletillas y las piernas. Una vez sacadas de la marinada deben secarse y ser mechadas con abundante tocino fresco. Untar las piezas con manteca. Entre 15 y 60 minutos dependiendo del volumen de la pieza.