



**Universidad del Istmo**

**Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales**

**MÉTODOS DE COCCIÓN Y RENDIMIENTOS DE CARNES Y VEGETALES**

**Tesis de Graduación**

**Presentada al Consejo de la Facultad de Ciencias Económicas y  
Empresariales de la Universidad del Istmo para optar al título de:**

**Licenciada en Administración de Servicios Hoteleros**

**por**

**PERLA CECILIA MAYÉN DÍAZ**

**Tema que fuera asignado por el Consejo de la Facultad de Ciencias  
Económicas y Empresariales en el mes de febrero de 2009.**

**Asesorado por: Licda. Laura Ely García de Villatoro.**

**Guatemala, 06 de mayo de 2,010**



**Universidad del Istmo**

**Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales**

**MÉTODOS DE COCCIÓN Y RENDIMIENTOS DE CARNES Y VEGETALES**

**PERLA CECILIA MAYÉN DÍAZ**

**Guatemala, 6 de mayo de 2,010**



UNIVERSIDAD  
DEL ISTMO

FACULTAD DE  
CIENCIAS  
ECONOMICAS Y  
EMPRESARIALES

## **FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y EMPRESARIALES**

Tomando en cuenta las opiniones vertidas por el Asesor y considerando que el trabajo presentado satisface los requisitos establecidos, autoriza a la alumna Perla Cecilia Mayén Díaz, la impresión de su trabajo de graduación titulado: "MÉTODOS DE COCCIÓN Y RENDIMIENTOS DE CARNES Y VEGETALES", previo a optar el título de Licenciada en Administración Servicios Hoteleros.

Lic. Edin H. Velásquez  
DECANO

Guatemala, Mayo de 2010

Guatemala, 13 de mayo 2010.

Señores  
Consejo de la Facultad de  
Ciencias Económicas y Empresariales  
Universidad del Istmo  
Presente.

Estimados Señores:

Por este medio hago de su conocimiento que he asesorado a la estudiante **Perla Cecilia Mayén Díaz**, de la Licenciatura en Administración de Servicios Hoteleros de esta Facultad, quien se identifica con número de carné **2005-0034** y que presenta el trabajo de graduación titulado "MÉTODOS DE COCCIÓN Y RENDIMIENTOS DE CARNES Y VEGETALES"

Me permito informarles que la citada estudiante ha completado el trabajo de graduación a mi entera satisfacción, por lo que doy un dictamen favorable de la misma. Por tanto, el trabajo está listo para pasar a la fase de revisión de forma y estilo y así continuar con el proceso de aprobación.

Atentamente,



Lcda. Laura Ely García de Villatoro  
Asesora de Tesis

Guatemala, 13 de mayo 2010.

Señores  
Consejo de la Facultad de  
Ciencias Económicas y Empresariales  
Universidad del Istmo  
Presente.

Estimados Señores:

Por este medio hago de su conocimiento que he asesorado a la estudiante **Perla Cecilia Mayén Díaz**, de la Licenciatura en Administración de Servicios Hoteleros de esta Facultad, quien se identifica con número de carné **2005-0034** y que presenta el trabajo de graduación titulado "MÉTODOS DE COCCIÓN Y RENDIMIENTOS DE CARNES Y VEGETALES"

Me permito informarles que la citada estudiante ha completado el trabajo de graduación a mi entera satisfacción, por lo que doy un dictamen favorable de la misma. Por tanto, el trabajo está listo para pasar a la fase de revisión de forma y estilo y así continuar con el proceso de aprobación.

Atentamente,



Lcda. Laura Ely García de Villatoro  
Asesora de Tesis

## ÍNDICE

Concepto de rendimiento.....	01
Aplicación de las tablas de rendimiento.....	03
Fórmula de rendimiento.....	03
Sistemas de cocción.....	04
Sistemas de cocción simples.....	04
a. Ebullición.....	04
b. Vapor.....	06
c. Escalfado.....	06
d. Asado.....	07
e. Salteado.....	08
f. Fritura.....	09
g. Rehogado.....	11
Sistemas de cocción compuestos.....	11
a. Estofado.....	11
b. Braseado.....	13
c. Gratinado.....	14
d. Glaseado.....	15
Clasificación de ingredientes.....	16

Carnes.....	16
a. Vacuno.....	18
1. Cortes guatemaltecos.....	20
2. Vísceras.....	30
b. Porcino.....	32
1. Cortes guatemaltecos.....	34
c. Cordero.....	37
Pescados (generalidades y estructura).....	39
Mariscos.....	45
1. Moluscos.....	45
2. Crustáceos .....	49
Aves.....	52
1. De corral.....	52
2. De caza.....	58
Vegetales.....	63
1. Hortalizas.....	63
2. Coles.....	67
3. Brotes y tallos.....	68
4. Cebollas.....	70
5. Hortalizas de fruto.....	71
6. Hongos o setas.....	75
7. Hortalizas de raíz y tubérculos.....	76
8. Semillas y legumbres.....	81

Arroz.....	85
1. Tipos de arroz.....	85
2. Sistemas de cocción del arroz.....	86
Pastas alimenticias.....	89
1. Tipos de pastas.....	90
2. Preparación de las pastas.....	91
Huevos.....	95
1. Frescura.....	95
2. Usos.....	96
3. Clasificación.....	96
Tablas de rendimiento.....	106
1. Rendimiento vacuno.....	106
2. Rendimiento porcino.....	108
3. Rendimiento de mariscos.....	109
4. Rendimiento de vegetales.....	110
5. Rendimiento de aves (de corral y de caza).....	111
6. Procedimiento de las tablas de rendimientos.....	112
Bibliografía.....	113
Anexos.....	115



## **INTRODUCCIÓN**

La presente investigación trata el tema métodos de cocción y rendimientos de carnes y vegetales, en donde se puede apreciar que la valoración del arte culinario requiere del conocimiento de técnicas así como de las distintas preparaciones de los alimentos a través de la historia, la evolución de las mismas, debidas al intercambio de ingredientes y técnicas culinarias entre las distintas regiones o países y las modificaciones de éstos alimentos en lo que se refiere a valores nutritivos y características organolépticas.

Las tablas de rendimientos son imprescindibles para el área de cocina ya que nos muestran con exactitud el aprovechamiento que puede darse a cada ingrediente y así evitar merma y reducir costos en los platillos que se desean realizar.

El presente trabajo busca informar al lector sobre los distintos métodos de cocción y tablas de rendimiento de carnes y vegetales, fundamentales para la realización de diferentes platillos; esta información fue recopilada de fuentes bibliográficas y para asegurar precisión en los datos presentados, las tablas de rendimientos fueron integradas por elaboración propia de la autora a través de la aplicación de las diferentes técnicas de cocción y el manejo de variedad de vegetales, aves, carnes, pescados y mariscos.

## **RENDIMIENTO**

### **Concepto aplicado a los alimentos**

#### **Rendimiento:**

1. “La cantidad total de una porción de alimento creado o el restante después de la clasificación o fabricación; la parte comestible de la unidad comprada.
2. La cantidad total de un producto hecho de una receta específica”<sup>1</sup>.

#### **Factor de rendimiento / Porcentaje de rendimiento:**

1. El porcentaje de la porción comestible de una unidad comprada.<sup>2</sup>

#### **Prueba de rendimiento:**

1. Es el análisis realizado durante el destazo y fabricación de la carne; ya sea de res, pescado o aves, o durante la limpieza y preparación del producto para determinar la cantidad que se puede utilizar del mismo (el rendimiento) y lo que queda después de la preparación. <sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Labensky, Webster's New World Dictionary of Culinary Arts. P. 502

<sup>2</sup> IBIDEM

<sup>3</sup> IBIDEM.

### **Grados de calidad del Departamento de Agricultura de Estados Unidos:**

1. “Es un sistema voluntario de clasificación de carne de res, cordero, carne de cerdo y ternero del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, basado en la edad del animal y el color de la carne, la textura y el grado de calidad. La clasificación es requerida para proveer una guía para obtener la carne, jugosa, suave y con buen sabor”. <sup>4</sup>

2. El sistema voluntario de clasificación de carne de aves del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, basado sobre toda cualidad; tiene un poco de discrepancia sobre el sabor y suavidad del producto.

### **Grados de rendimiento del Departamento de Agricultura de Estados Unidos:**

“Un sistema voluntario del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, basado en la información, decisión y uso para medir la cantidad que se puede utilizar de la carne (a diferencia de grasa y hueso), en una vaca o cordero y proveer un método uniforme de cortes identificables en las diferentes piezas del cuerpo del animal.

Los grados van de 1 a 5, con el número 1 se representa la mejor pieza del animal”. <sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Labensky, *Webster's New World Dictionary of Culinary Arts*. P. 476

<sup>5</sup> IBIDEM

## APLICACIÓN

La aplicación de las tablas de rendimiento tienen como propósito facilitar el trabajo de los cocineros o de cualquier persona que quiera realizar una receta ya que estas nos indican las medidas necesarias de materia prima para así poder evitar el desperdicio de los mismos y a la vez a reducir los costos. El uso de estas tablas será de mucha ayuda para los cocineros (as), porque reduce tiempo y se identifica la cantidad de alimentos que se desean preparar.

## FÓRMULA

+ Rendimiento= Peso actual – desperdicio<sup>6</sup>

+ Peso como se compra (menos) parte inservible (esta es si hay que limpiar algunas carnes o huesos, especialmente en las aves) = Rendimiento del producto.

---

<sup>6</sup> García, Laura Ely. Directora Centro Culinario Superior. Universidad del Istmo. Guatemala. Entrevista realizada el 16 de Septiembre de 2009.

## **SISTEMAS DE COCCIÓN**

“Un sistema de cocción es el conjunto de los diferentes pasos y reglas que se siguen para cocer el alimento”,<sup>7</sup> para que el comensal obtenga mejores beneficios en su consumo y digestión. No existe un método de cocción mejor que otro, ya que la elección del sistema dependerá del alimento que se desea cocinar.

Asimismo se hace referencia a los distintos sistemas de cocción porque cada uno afecta al rendimiento de los ingredientes.

Existen diversos tipos de sistemas de cocción por lo que a continuación se describen:

### **Sistemas de Cocción Simples**

Son aquellos en los que sólo existe una fuente de calor que puede ser el agua, aire caliente y grasa.<sup>8</sup> Dentro de ellos se encuentran:

#### **a. Ebullición**

En este tipo de cocción el calor es transmitido a través del agua. Es un sistema de cocción húmedo. En donde el alimento se sumerge completamente en un líquido sazonado y enriquecido con verduras y hierbas.

Además también se solubilizará el colágeno, proteína del tejido conectivo, que rodea al musculo, proporciona suavidad y flexibilidad, y mantiene en su lugar a las fibras musculares, huesos y grasa.

Lo jugoso de una carne está establecido por el grado de cocción, entre menos se cueza más jugosa será.

---

<sup>7</sup> Flores, Arte Culinario para el profesional de la cocina. P.53

<sup>8</sup> Cfr. Flores, Iniciación en las técnicas culinarias. P. 118.

También un corte grasoso dará mayor sensación de jugosidad que uno magro. Se inicia la cocción a fuego fuerte, con la olla destapada y se va eliminando con una cuchara la espuma que va formando.

#### Características de la Ebullición:

Se fundamenta en el movimiento que se produce en un líquido que pasa al estado gaseoso, es decir, al tener una temperatura de 225 °F el líquido se transforma en vapor. Se conoce también con el término de “cocido”, en donde se presenta un blanqueado de los alimentos o una cocción parcial de los mismos.<sup>9</sup>

#### Tipos diferentes de blanqueados:

1. Blanqueado de las carnes: se utiliza para las vísceras de la vaca o buey, cordero y carnero, principalmente cabeza, patas y mollejas de ternera. En donde se colocan en un recipiente con agua para que se desangren, luego se colocan en una cacerola con agua fría, tapada y se coloca a ebullición. Cuando ya están cocinadas se destilan y se sumergen en agua fría antes de cocinarlos.
2. Blanqueado de ciertas legumbres: aplica para ciertas verduras, previo a la cocción, con el objetivo de eliminar sabores desabridos o agrios que pudieran tener. En algunos casos se puede añadir harina con el fin de guardar el color de las verduras.

---

<sup>9</sup> Cfr. Flores, Arte Culinario para el profesional de la cocina. P.55

### **b. Vapor**

Es uno de los mejores métodos de cocción, en donde los alimentos se ponen en un recipiente o vaporera de doble fondo con tapa ajustada; de esta manera el calor es transmitido por el vapor que se produce con el agua hirviendo.

Es así como el calor procede del vapor producido por la evaporación del agua. Su reducción dependerá de la duración de exposición en el calor.

Características:

Este tipo de cocción no es recomendable para cualquier alimento; se recomienda utilizarlo para alimentos con poca grasa como: verduras, pescados con poca grasa y algunas carnes preparadas las cuales se deben envolver antes para que no pierdan sus jugos, legumbres, tubérculos y algunos cereales como el arroz, entre otros.

### **c. Escalfado**

En este tipo de cocción se cuecen los alimentos a una temperatura cercana al hervor pero sin dejar que hierva. El conductor del calor es siempre un líquido. También es llamado como método *pocher*.<sup>10</sup>

Características:

Es recomendable para la cocción de alimentos delicados los cuales se pueden desgarrar al hervir violentamente. Por ejemplo: pescados, pastas alimenticias, jamones, huevos, quenefas, etc.

---

<sup>10</sup> Término culinario francés que significa escalfar.

Se debe tomar en cuenta que es el mismo procedimiento para cualquier alimento que se desee escalfar, sólo se debe tener en cuenta el tamaño de la pieza para así poder calcular el tiempo de cocción y la cantidad de líquido a utilizar ya que esto es muy importante.

Las piezas pequeñas se ponen a fuego con muy poco líquido mientras que las grandes con el líquido necesario para cubrirlas.

#### **d. Asado**

El aire caliente procede como conductor del calor.

Características:

Para este tipo de cocción se deben de seleccionar las carnes, las cuales deben de proceder de animales jóvenes y en perfecto estado de salud. Si son animales gordos, se deben seleccionar las partes más tiernas y jugosas o las de primera categoría.

Una de las principales características es la coagulación de las proteínas de la carne debido a la acción del calor.

La carne forma una costra la cual sella las células y de esta manera se logra conservar los jugos en el interior de la carne.

La cocción por asado se opera en dos tiempos:

1. Debido a la acción del calor la capa exterior se calienta y forma la corteza; luego los jugos se van hacia el centro del asado por capas continuas logrando de esta manera la cocción.
2. Cuando se logra el paso anterior se retira la pieza del calor directo y se deja descansar, en este periodo de descanso, la carne cede la operación a la que había sido sometida, logrando de esta manera que los jugos tomen su lugar inicial, el cual habían dejado bajo la acción del calor.



Clasificación: El asado puede ser

- ✚ Al horno: debido a la capacidad reducida del horno es imposible que se logre un asado perfecto a causa de la formación de vapor. La presencia de humedad es perjudicial porque se abren los poros de la carne y facilita la salida de la sangre.
- ✚ Espetón o rosticero: es el mejor sistema para cocinar piezas grandes de carne, aves o caza. En este sistema de cocción la carne no permanece en contacto directo con la parrilla, por lo que el aire caliente y seco circula libremente alrededor de la carne. Todos sus lados reciben la misma intensidad de calor y es por ello que la capa protectora se forma perfectamente. Antes de empezar el asado es necesario untar la pieza con grasa para evitar la formación de una costra seca.
- ✚ Emparrillado o a la parrilla: el conductor de calor es el aire caliente. Sufre las mismas transformaciones que el asado al horno, sólo que forman nuevas sustancias aromáticas que dan a la carne su sabor característico.

#### **e. Salteado**

Utiliza como conductor de calor la grasa caliente. Es un tipo de cocción en grasa el cual se hace en un sartén sin tapadera, las piezas pueden ser rebanadas de carne y piezas de pollo aplanadas.

Características:

El objetivo del salteado es obtener un dorado parejo en toda el área por medio del uso de grasa caliente en poca cantidad.

En las piezas suaves ahí termina su cocción, de lo contrario de debe emplear un sistema de cocción compuesto.

Se puede saltear piezas de pescado, carne, aves, caza o verduras.

La cantidad de grasa debe ser poca y debe estar muy caliente para que se coagule la proteína y se dore la parte exterior, lo que hace resaltar el sabor, de lo contrario la carne se reblandece y pierde riqueza y sabor.

Se debe de dar la vuelta a la pieza para que se dore de los dos lados ya que el calor sólo es de un lado.

Luego de retirar la carne, con el jugo que queda en el sartén se puede hacer una salsa con cualquier líquido (vino, caldo, etc.).

Se debe tomar en cuenta que el jugo que queda en el fondo no debe ser muy oscuro porque la salsa resultaría amarga.

#### **f. Fritura**

El único conductor de calor es el aire caliente.

Son preparaciones cocinadas en manteca, mantequilla o aceite muy caliente y abundante, para poder obtener una excelente fritura los alimentos deben nadar en la grasa, para que no se ablanden y a la vez lograr que queden dorados ya que este es el objetivo de este método de cocción.

Se recomienda realizar la fritura en un sartén hondo aunque es preferible la freidora porque tiene una canastilla con la cual se pueden sumergir los alimentos en la grasa, logrando de esta forma que se doren de una manera pareja, cuando ya están fritos se escurren en un recipiente con papel absorbente para que queden secos.

#### Características:

Los alimentos que se someten a este sistema de cocción son: pescados, carnes, hortalizas y pastas. Generalmente éstos están cubiertos por una pasta para freír o están empanizados.

Cualquiera que sea la grasa empleada, es preciso que esté muy caliente para que los alimentos que se frían absorban una mínima cantidad de grasa.

El calor debe regularse según el alimento que se vaya a freír. Existen tres grados los cuales se ven así:

1. Grado medio

Cuando al poner una corteza de pan o una hoja de perejil se dora en poco tiempo. Este calor se emplea a todos los alimentos que contienen agua de vegetación, cuya evaporación es necesaria y concuerda con un principio de cocción. Así como a los que se deben dorar y cocer al mismo tiempo.

2. Grado caliente

Cuando cruje si se introduce dentro un objeto levemente húmedo. Se aplica en los alimentos que únicamente van a terminarse, pues ya tienen un comienzo de cocción, y que deben envolverse de una corteza dorada.

3. Grado muy caliente

Cuando origina un humo sensible al olfato. Se emplea a aquellos alimentos que ya no requieren de una cocción sino que solamente necesitan formar corteza dorada. Generalmente son pequeñas piezas de carne, pescado, papas, hortalizas, etc.

### **g. Rehogado**

Como conductor de calor se utiliza grasa muy caliente.

Características:

Es un sistema de cocción similar al salteado y muchas veces se confunde con éste ya que se usa para saltear cualquier verdura en cruda, sin permitir que adquieran color algunas hortalizas o carnes, esto ayuda a que se concentren los jugos y se caramelicen.

Este proceso se debe hacer con el fuego fuerte y en un recipiente sin tapa.

Luego se debe de tapar el recipiente para que los alimentos se terminen de cocer a fuego moderado.

La diferencia del rehogado es que lleva una cantidad mayor de grasa que el estofado, sin llegar a la fritura donde los alimentos se sumergen en ella.

### **Sistema de Cocción Compuesto**

Son aquellos en los que el calor procede de varias fuentes como el líquido, vapor y grasa; y el líquido, grasa y aire caliente.

Para poder implementar el sistema de cocción adecuado es necesario tomar en cuenta las características propias de cada alimento y el resultado que se desea obtener.

Estos sistemas son los siguientes:

#### **a. Estofado**

Se utiliza equitativamente, como conductor de calor, el vapor, un poco de líquido (agua, fondo, vino) y un poco de grasa aunque no es muy necesario.

Se utilizan dos operaciones: la primera, en la cual se deben dorar las piezas en grasa muy caliente para sellar las piezas; en la segunda, se añaden elementos aromáticos y un fondo preparado, se tapa y se cocina a fuego lento.

### Características

La ventaja del estofado sobre el sistema de cocción al vapor radica en que el sabor se conserva muy bien, nada se pierde del contenido de las células porque las sustancias que se desprenden pasan al líquido.

Los estofados también son denominados “ragouts”<sup>11</sup> y se pueden preparar con diferentes tipos de carne, especialmente la de buey o ternera. Además se pueden preparar con liebre, conejo, caza de pluma, caza mayor, cerdo o carnero.

Existen diferentes tipos de ragouts:

1. Buey a la Bourguignonne: es un estofado preparado a base de carne de buey, en su cocción se utiliza vino.
2. Civet: es un estofado, por lo general se prepara con liebre, y vino tinto. Posee la particularidad, que la salsa va ligada con la sangre del animal, misma que se añade al final de la preparación.
3. Gibelotte: es un estofado de conejo que se prepara con vino blanco, en donde los elementos adicionales dependerán de las circunstancias y de los recursos con los que cuenta nuestro país.
4. Fricaseé: es un estofado en donde la carne se saltea poco para que no quede dorada y su cocción se realiza con una salsa ya ligada.
5. Navarín: Se utiliza principalmente la carne de carnero y de cordero. La característica es que la carne se saltea y se le añade un poco de harina, se moja con agua y se cuece con su propia guarnición.

---

<sup>11</sup> Ragouts: manera de preparar las carnes y algunas verduras cortadas en trozos pequeños y con base en un salteado y una cocción en su jugo. Pueden ser claros u oscuros.

6. Salmis: es un estofado especial para la caza de pluma. Se requiere para su preparación que se saltee la carne y para su cocción final se le debe añadir la salsa que utilizara como acompañamiento.
7. Blanquette: es un ragout de cordero o de ave, el cual no requiere que se saltee previamente, sino se pone a cocer con un fondo blanco; luego se le agregan elementos aromáticos y verduras. Al final de la cocción se le añade un velouté. Antes de servirla, se liga con yemas de huevo y crema.

### **b. Braseado**

En este sistema de cocción intervienen tres conductores de calor: líquido, grasa y vapor.

Es el sistema más utilizado en las preparaciones culinarias.

Características:

Para poder obtener un excelente braseado, se debe contar con un buen jugo de cocción o un fondo bien preparado.

La base principal del braseado es la formación de la costra exterior, para ello es necesario colocar la pieza en grasa caliente y dorar todas las partes de la pieza. No es necesario que las carnes que se utilizan para brasear sean de primera calidad ya que soportan un tiempo de cocción más prolongado.

Una vez formada la costra en la pieza se le agrega líquido al recipiente (agua, fondo, vino, et.) una cuarta parte de la altura de la pieza, se tapa y se deja cocinar lentamente.

Para lograr un buen braseado se deben llevar a cabo los siguientes:

#### **1. Preparación de la pieza**

Las piezas de carne que no son grasosas se deben machacar antes para que la cocción prolongada las seque. Es necesario marinar la carne durante 5 o 6 horas con pimienta, verduras, especias y una cubierta de vino o vinagre rebajado.

## 2. Dorado y cocción de la pieza

Ya marinada la pieza se escurre y se seca, para luego proceder a formar la corteza, colocando la pieza a dorar en grasa caliente. Cuando ya esta dorada, se coloca el fondo y encima se ponen los trozos de carne y se añade el vino marinado. Se tapa el recipiente y se cocina lentamente.

Se considera que está cocido cuando la pieza esta suave y no escapa sangre de ella.

## 3. Elaboración de la salsa

Se procede de dos formas:

- ✚ Para conservar la salsa clara, antes de terminar la cocción se coloca la pieza en otro recipiente, se cuela el fondo y se coloca encima y luego se termina la cocción en el horno, humedeciendo con frecuencia la carne.
- ✚ Para conservar una salsa consistente, el fondo se debe reducir a la mitad, se le agrega salsa española y puré de tomate terminado en su cocción. Al estar cocido se retira la carne, se deja reposar la salsa y se desgrasa, la salsa se debe terminar con crema.

### c. Gratinado

En este sistema de cocción los conductores de calor son: líquido (salsa para gratinar), grasa (mantequilla), y aire caliente (salamandra u horno). Con este sistema se crea una buena presentación del platillo.

Características:

Existen tres formas de gratinar: completamente, rápidamente y ligeramente.

- ✚ Gratinar completamente: en ella las operaciones de cocción y gratinado suceden al mismo tiempo.

El alimento se coloca en un recipiente, el cual debe tener en el fondo mantequilla y salsa; luego se cubre la pieza con salsa para gratinar, se espolvorea miga de pan y se rocía mantequilla. Se pone a cocer en el horno. La salsa debe ser abundante para que el alimento cocinarse en ella.

✚ Gratinar rápidamente: Ocurre la misma operación, a diferencia que el alimento debe estar cocido y a fondo. La preparación se puede hacer en horno caliente o salamandra.

✚ Gratinar ligeramente: se utiliza para gratinar alimentos que han sido ligados con una salsa o espolvoreados con miga de pan, queso rallado o una mezcla de ambos, y que luego se rocían con mantequilla. Para que el queso se pueda fundir y ligar con la mantequilla, el calor no debe ser fuerte.

La preparación se debe cocinar en un horno con calor moderado o en una salamandra cuyo calor pueda controlarse. La superficie debe quedar con tostado dorado y uniforme.

#### **d. Glaseado**

En este sistema de cocción intervienen tres conductores de calor los cuales son: líquido (salsa o jugo de carne con grasa), grasa (mantequilla) y aire caliente.

Características:

Consiste en dar a los alimentos un aspecto brillante por medio de un líquido con un cuerpo graso, a fuego fuerte, durante algunos minutos. Particularmente es utilizado en los braseados y en algunas verduras.

Existen dos formas de glasear:

✚ La primera consiste en abrillantar la superficie de un patillo el está cubierto con una salsa con bastante mantequilla.



- ✚ La segunda consiste en cubrir la superficie de la preparación con queso rallado y mantequilla fundida.

En ambos casos se colocan unos minutos a la salamandra para obtener el resultado deseado.

## CLASIFICACIÓN DE INGREDIENTES

### Carnes

Por carne se entiende el conjunto de tejidos musculares las cuales pueden ser vacuno, porcino y bovino así como a las glándulas y órganos de los animales como: la lengua, el hígado, los riñones, los sesos, etc.

La carne se compone principalmente de albúmina, grasa y agua; estas características varían según la especie y el estado del animal.

Calidad y Categoría:

La calidad de la carne depende de la procedencia del animal. El sabor de la carne depende de la alimentación del animal: si se alimenta a base de heno o hierbas perfumadas, la carne tendrá muy buen sabor y si se engorda con desperdicios, la carne será de menor calidad.

La carne según la cantidad de grasa que contiene, se le conoce con los siguientes términos:

- ✚ Jaspeada: cuando contiene grasa entre los músculos. Siendo esta la de mejor calidad.
- ✚ Punteada: cuando la grasa está dentro de los músculos.
- ✚ Blanca: cuando la carne es rica en grasa y pobre en sangre.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Cfr. Flores, Arte Culinario para el profesional de la cocina. P.201

Existen tres tipos de la calidad de carne:

- ✚ Extra
- ✚ Primera
- ✚ Segunda.<sup>13</sup>

Los criterios que determinan cada una de las cualidades anteriores se distinguen las siguientes:

- ✚ Grado o aspecto físico que se distingue con la vista y el tacto,
- ✚ Coloración de la carne,
- ✚ Color y calidad de grasa,
- ✚ Calidad del jugo muscular,
- ✚ Naturaleza del esqueleto y de los músculos.

Selección del modo de cocción:

La forma de cocinar una carne se decide según el gusto del cocinero o alguna forma en especial.

Para poder seleccionar el sistema de cocción adecuado se deben de tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- ✚ Los criterios de calidad de los diversos trozos y cortes,
- ✚ Dependiendo la especie del animal y las formas de composición de su carne,
- ✚ El aderezo establecido por el menú.

De acuerdo al tipo de cocción de la carne de esto dependerá la guarnición y las preparaciones especiales para complementar el platillo.

---

<sup>13</sup> Cfr. Flores, Arte Culinario para el profesional de la cocina. P.201

### Clasificación:

Las carnes se dividen en tres tipos excluyendo la volatería y pesca.

- ✚ Carnes Rojas: incluye las carnes de animales adultos, no viejos ya sea de vaca o buey y el carnero.
- ✚ Carnes Blancas: incluye las carnes de animales jóvenes como: ternera, cordero, cabrito y cerdo.
- ✚ Carnes Negras: incluye todas las carnes de animales de caza de pelo (ver aves de caza).<sup>14</sup>

#### a. Vacuno

Se le denomina carne de vaca o de buey a toda aquella que proviene de animales vacuno como: vacas, toros, novillos o bueyes.

Los cuales son sacrificados entre los 4 y 8 años de edad. El buey es el toro joven castrado.

La carne de vacuno, es también llamada carne de res, la que generalmente consumimos es la carne del novillo que tiene de 18 a 24 meses. La carne de ternera es la carne de un animal joven, la cual es más suave.

La carne de res podemos separarla en dos categorías: de primera y de segunda, o cortes finos y populares. La separación se hace tomando en cuenta la suavidad de la carne, el sabor, contenido graso y precio.

Los países productores más importantes de ganado vacuno son: Holanda, Alemania, Dinamarca, Suiza y América.<sup>15</sup>

Se recomienda almacenar la carne en la refrigeradora por un periodo de 3 a 5 días y en el congelador por un periodo de 6 a 12 meses.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Cfr. Flores, Arte Culinario para el profesional de la cocina. P.203

<sup>15</sup> Cfr. IBIDEM

<sup>16</sup> Cfr. Hernández, Fundamentos físicos y químicos de las técnicas culinarias. P.63

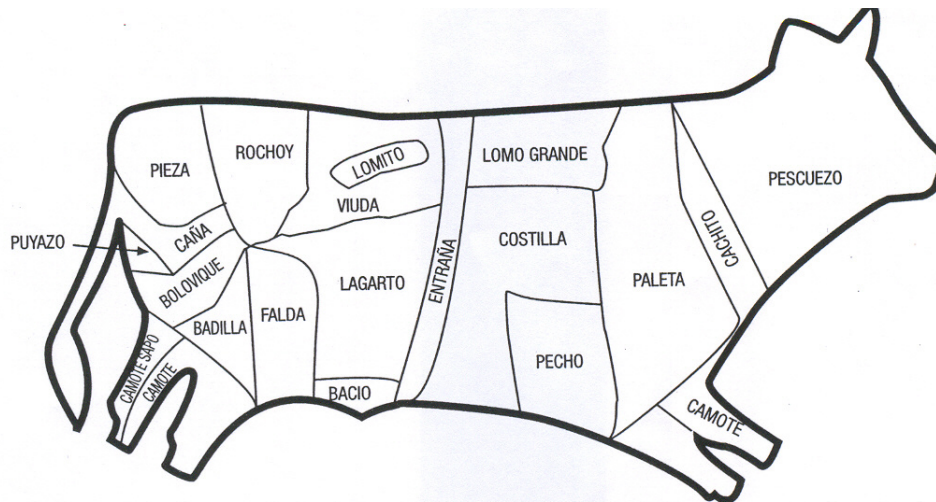
Características:

La calidad de la carne de vaca o buey se identifica de la siguiente forma:

- ✚ Olor agradable y fresco,
- ✚ Color rojo vivo,
- ✚ Buena consistencia,
- ✚ Huesos brillantes y rosados,
- ✚ Carne jaspeada, sin nervios,
- ✚ Grasa distribuida adecuadamente y de color cremoso,
- ✚ Grano fino, elástico y compacto.

Nota: estas características se deben de tener siempre en cuenta ya que de lo contrario la carne proviene de un animal viejo y en malas condiciones. La carne de toro es de color rojo- negro, dura y desprende un olor desagradable. Este tipo de carne carece de valor nutritivo y culinario.

## 1. Cortes guatemaltecos<sup>17</sup>



### Carnes de Primera o Cortes Finos:

- ✚ Lomito: se utiliza para asar, bistec, hornear, mechar y estofar.
- ✚ Lomo: se utiliza para asar, bistec, file mignon, roast beef, hornear y mechar.
- ✚ Puyazo: se utiliza para asar y hornear.
- ✚ Entraña: se utiliza para asar.
- ✚ Manita de Rochoy: se utiliza para bistec, empanizar, milanesa, roast beef, hornear, guisar y estofar.
- ✚ Bolloque: se utiliza para picar, mechar, rellenar, salpicón y cocido.
- ✚ Viuda sin hueso: se utiliza para asar, hornear y bistec.
- ✚ Molida especial: es mejor si se utiliza de Rochoy, porque contiene menos grasa.
- ✚ Cachito: se utiliza para guisar y cocido.
- ✚ Pieza: se utiliza para milanesa, enrolladitos, pinchos, pepián, bistec, guisar y cocer.
- ✚ Badilla: se utiliza para milanesa, guisar, bistec y enrolladitos.
- ✚ Falda: se utiliza para hilachas y para prensar.
- ✚ Colocho: se utiliza para guisar y para hilachas.

<sup>17</sup> Rodríguez (et.al), Cocina Diaria. P.10

### **Carnes de Segunda o Cortes Populares:**

- ✚ Lagarto: se utiliza para guisar, cocer, asar y hornear.
- ✚ Molida: se utiliza para hornear, freír, tortitas o albóndigas.
- ✚ Caña: se utiliza para hacer salpicón, picado para chiles rellenos o enchiladas y para cocer.
- ✚ Centro: se utiliza para guisar y para bistec.
- ✚ Tasbal: se utiliza para hacer hilachas.
- ✚ Camote: se utiliza para cocer, guisar y picar.
- ✚ Aleta: se utiliza para cocer y guisar.
- ✚ Marranito: se utiliza para cocer y guisar.
- ✚ Paleta: se utiliza para bistec, picar, cocer y pepián.
- ✚ Pescuezo: se utiliza para hacer tortitas, albóndigas y para moler.

### **Carne con Hueso:**

- ✚ Costilla: se utiliza para guisar, cocido y asar.
- ✚ Yamba: se utiliza para cocer y da sabor a las comidas.
- ✚ Hueso: se utiliza para hacer fondos para caldos o sopas.

## LOMITO



Es el músculo que se ubica en la parte interna de la columna vertebral de la res, se extiende desde la vuelta de lomo, se le debe eliminar la membrana y grasa externa que lo cubre, también se debe eliminar el cordón que está pegado a lado opuesto de donde está la cabeza, normalmente se vende limpio. Se puede utilizar para: asar, bistec, hornear, roast beef. Presentaciones: entero, rodajeado, limpio, sin limpiar, medallones y corte mariposa.<sup>18</sup>

## PALETA



Es el corte que se ubica en el delantero del novillo, se conoce como un corte económico, versátil y popular. El corte de Paleta se divide en Centro de Paleta y Paleta., de éste último se obtiene el TASBAL, el cual es utilizado para preparar el platillo de las hilachas. Se puede utilizar para: bistec, milanesa, guisar, estofado, picar, cocer, pepián. Presentaciones: rodajeado / limpia y sin limpiar.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> PROCASA. Guatemala. Cortes de carne vacuna. Disponible en:  
[http://www.procasaguatemala.com./cortes\\_res.htm](http://www.procasaguatemala.com./cortes_res.htm) [fecha de consulta: 15 de septiembre de 2009]

<sup>19</sup> IBIDEM



### **LOMO GRANDE**

Este corte se adquiere en la parte delantera del novillo. En el proceso de limpiarlo y quitarle el cordón se obtiene el FM. Se puede utilizar para: asar, bistec, filet mignon, roast beef, hornear, mechar. Presentaciones: Entero y rodajeado.<sup>20</sup>



### **VIUDA SIN HUESO**

Este corte se obtiene del trasero del novillo. Existe la viuda con y viuda sin hueso. Se puede utilizar para: asar, bistec, hornear, mechar. Presentaciones: entero o rodajeado este producto normalmente no se limpia.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> PROCASA. Guatemala. Cortes de carne vacuna. Disponible en:  
[http://www.procasaguatemala.com./cortes\\_res.htm](http://www.procasaguatemala.com./cortes_res.htm) [fecha de consulta: 15 de septiembre de 2009]

<sup>21</sup> IBIDEM





## **CACHITO**

Pieza que pertenece al pecho del novillo, se caracteriza por tener mucha fibra. Se puede utilizar para: guisar y cocer. Presentaciones: entero, porcionado, limpia y sin limpiar.<sup>22</sup>



## **PIEZA**

El corte con mayor volumen y peso en el cuarto trasero. Se caracteriza por su suavidad. Se puede utilizar para: guisar, cocer, milanesa, bistec, pepián y pinchos. Presentaciones: entero, rodajeado / limpia y sin limpiar.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> PROCASA. Guatemala. Cortes de carne vacuna. Disponible en:  
[http://www.procasaguatemala.com./cortes\\_res.htm](http://www.procasaguatemala.com./cortes_res.htm) [fecha de consulta: 15 de septiembre de 2009]

<sup>23</sup> IBIDEM



### **ROCHOY**

Este corte proviene del trasero del novillo, se caracteriza por ser un corte muy suave y jugoso. Se puede utilizar para: molida, bistec, empanizar, roast beef, milanesa. Presentaciones: entero, rodajeado / limpio y sin limpiar.<sup>24</sup>



### **BOLOVIQUE**

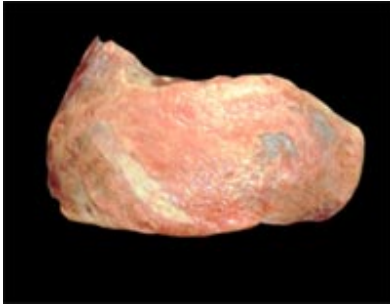
Se encuentra en la parte trasera del novillo, es un corte fibroso utilizado para picar, salpicón y cocido. Este corte es utilizado bastante por las embutidoras como materia prima en sus jamones. Se utiliza para: picar, mechar, rellenar, salpicón, cocido, materia prima en jamones. Presentaciones: entero, trozos / limpio y sin limpiar.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> PROCASA. Guatemala. Cortes de carne vacuna. Disponible en:  
[http://www.procasaguatemala.com./cortes\\_res.htm](http://www.procasaguatemala.com./cortes_res.htm) [fecha de consulta: 15 de septiembre de 2009]

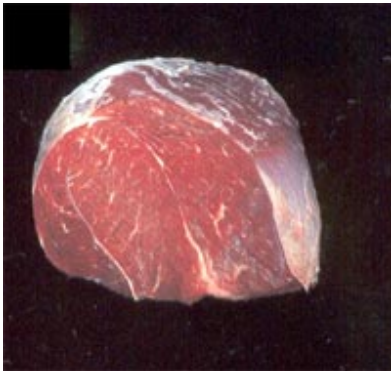
<sup>25</sup> IBIDEM

## CAÑA



Corte de la parte trasera de la res proveniente del muslo. La prolongación del puyazo da la Caña. Este corte es fibroso. Se puede utilizar para: guisar, salpicón, picar y cocido. Presentaciones: entero, trozos, rodajeado limpio y sin limpiar.<sup>26</sup>

## BADILLA



Pieza situada en la parte trasera del novillo, debajo de la cadera. Es un corte bastante suave y jugoso. Se puede utilizar para: milanesa, guisar, bistec, fajitas y enrollados. Presentaciones: entero, rodajeado / limpio y sin limpiar.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> PROCASA. Guatemala. Cortes de carne vacuna. Disponible en:  
[http://www.procasaguatemala.com./cortes\\_res.htm](http://www.procasaguatemala.com./cortes_res.htm) [fecha de consulta: 15 de septiembre de 2009]

<sup>27</sup> IBIDEM

## PUYAZO



El puyazo es un corte que se obtiene del trasero del novillo, de acuerdo a la cantidad de grasa, se clasifica puyazo Standard (con poca grasa) y puyazo Especial (suficiente grasa). Se conoce como un corte de muy buen sabor por su gruesa capa de grasa, lo cual lo hace muy popular para Churrascos. El corte puede ser en Rodaja o Mariposa. Se puede utilizar para: asar, bistec y hornear. Presentaciones: entero, rodajeado / limpio y sin limpiar.<sup>28</sup>

## CAMOTE



Este corte proviene de las extremidades del novillo. También el corte SH (Camote Sapo) se obtiene de las extremidades y cuarto trasero. Se puede utilizar para: corte popular, guisar, cocer y picar. Presentaciones: trozos, rodajeado.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> PROCASA. Guatemala. Cortes de carne vacuna. Disponible en:  
[http://www.procasaguatemala.com./cortes\\_res.htm](http://www.procasaguatemala.com./cortes_res.htm) [fecha de consulta: 15 de septiembre de 2009]

<sup>29</sup> IBIDEM

## ROSUN



Este corte se conoce como Corte Industrial, por ser muy económico. Se cotiza según el grado de grasa: (95/5 %, 90/10%, 85/15%). Se utiliza para la elaboración de tortas de res, albóndigas y carne molida. Se puede utilizar para: tortitas, albóndigas y moler. Presentación: trozos.<sup>30</sup>

## PECHO



Este corte proviene del BM, se ha extendido su uso y actualmente se utiliza para asar, también se puede utilizar para cocer. Se puede utilizar para: guisar, prensar y cocer. Presentación: trozos.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> PROCASA. Guatemala. Cortes de carne vacuna. Disponible en:  
[http://www.procasaguatemala.com./cortes\\_res.htm](http://www.procasaguatemala.com./cortes_res.htm) [fecha de consulta: 15 de septiembre de 2009]

<sup>31</sup> IBIDEM

## **COSTILLA**



Es el producto que se saca del costillar del animal junto con la carne que lleva. Se puede utilizar para caldo o azada. Este tipo de corte es conocido por restaurantes como Asado de Tira. Se puede utilizar para: asar, barbacoa, caldo y pepián. Presentaciones: cortado y sin limpiar.<sup>32</sup>

## **FALDA**



Este corte es de la parte baja del costillar. Presentaciones: entero o porcionado. Se utiliza principalmente para hacer Hilachas, se le conoce como colocha de viuda.<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup> PROCASA. Guatemala. Cortes de carne vacuna. Disponible en:  
[http://www.procasaguatemala.com./cortes\\_res.htm](http://www.procasaguatemala.com./cortes_res.htm) [fecha de consulta: 15 de septiembre de 2009]

<sup>33</sup> IBIDEM

## 2. Vísceras

Las vísceras son los órganos internos del novillo y se distribuyen en:

- ✚ Rabo.
- ✚ Panza.
- ✚ Hígado.
- ✚ Lengua (limpia sin agallas.)
- ✚ Criadillas
- ✚ Patas (limpias.)
- ✚ Mollejas.
- ✚ Su venta es por libras y en Pieza Entera.



### PANZA DE RES

Presentaciones: pieza entera o cortada.<sup>34</sup>



### CRIADILLAS

Presentaciones: Pieza entera.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> PROCASA. Guatemala. Cortes de carne vacuna. Disponible en:  
[http://www.procasaguatemala.com./cortes\\_res.htm](http://www.procasaguatemala.com./cortes_res.htm) [fecha de consulta: 15 de septiembre de 2009]

<sup>35</sup> IBIDEM



### **HIGADO RES**

Presentaciones: pieza entera o libreada.<sup>36</sup>



### **BACIO**

Es la parte de la panza del animal: parte de la última costilla hasta el cuarto trasero. En la membrana está cubierto por la ubre que se le saca antes. Es un corte utilizado para hornear y la parrilla.

Presentaciones: Pieza entera.<sup>37</sup>



### **LENGUA DE RES**

Presentaciones: pieza entera.<sup>38</sup>

<sup>36</sup> PROCASA. Guatemala. Cortes de carne vacuna. Disponible en:  
[http://www.procasaguatemala.com./cortes\\_res.htm](http://www.procasaguatemala.com./cortes_res.htm) [fecha de consulta: 15 de septiembre de 2009]

<sup>37</sup> IBIDEM

<sup>38</sup> IBIDEM





### **RABO DE RES**

Presentaciones: pieza entera.<sup>39</sup>



### **PATAS LIMPIAS**

Presentaciones: piezas enteras o cortadas.<sup>40</sup>

## **b. Porcino**

El cerdo es un animal que se utiliza en su totalidad ya que se cocina todas las partes de su cuerpo.

La mejor carne se obtiene de los cerdos castrados a los 30 ó 40 días de nacidos y que sean sacrificados entre los 12 y 18 meses de edad. El “lechón” es el cerdo que sólo se ha alimentado con leche. La cerda y el Verraco, aún castrado, no dan buena carne, sino que se utilizan para preparar embutidos.

La carne de cerdo es de difícil digestión debido a que es muy grasosa.

---

<sup>39</sup> PROCASA. Guatemala. Cortes de carne vacuna. Disponible en:  
[http://www.procasaguatemala.com./cortes\\_res.htm](http://www.procasaguatemala.com./cortes_res.htm) [fecha de consulta: 15 de septiembre de 2009]

<sup>40</sup> IBIDEM

La carne de cerdo no goza de buena fama entre algunos consumidores; sin embargo, consumir carne fresca de porcino, siempre que se elijan las piezas magras y no se abuse en las cantidades ni la frecuencia, nos ayuda a mantener una dieta equilibrada.

Para poder identificar que la carne sea fresca y para que ésta no sea peligrosa para la salud, la carne debe alcanzar una temperatura interna de 160°F, medida con un termómetro para carnes. Cuando se desea asar la carne de cerdo, la temperatura del horno debe estar a 350°F, y se debe poner la carne en un recipiente poco profundo sin tapadera.

El tiempo se calcula en 30 minutos por libra. Si se va asar a la parrilla chuletas o filetes de lomo, se calculan 15 minutos de cada lado. Si se va a freír la carne en el sartén, es preferible que el corte sea delgado y se calcula de 7 a 8 minutos. No importa la forma en que se vaya a cocinar la carne, es mejor siempre hacerlo por ambos lados.

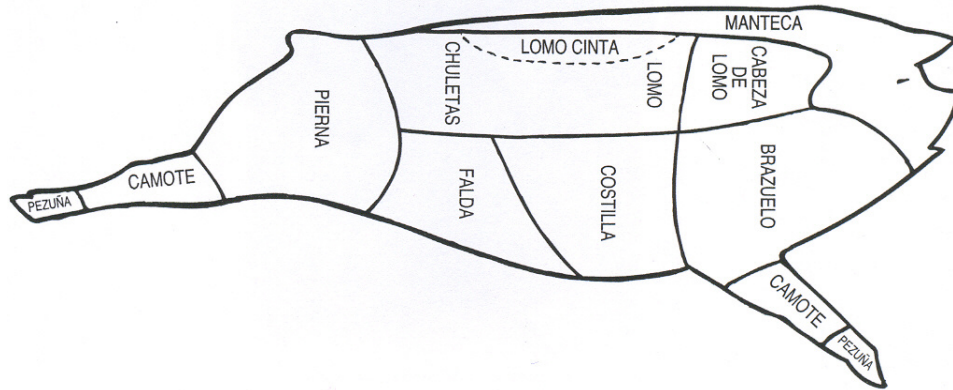
Esta carne se debe consumir dentro de un plazo de 3 a 4 días. Los platos cocidos de carne de cerdo se pueden congelar sin riesgo. Para obtener lo mejor en cuanto a calidad, se debe utilizar la carne de cerdo dentro de un plazo de 3 meses.

Se recomienda que tenga una cocción prolongada y que siempre este bien cocida.

Calidad:

- ✚ La carne de cerdo de primera calidad es fresca, firme, jaspeada de grasa y de grano menudo; el tocino es abundante, blanco o ligeramente sonrosado.
- ✚ La carne de segunda calidad es menos jugosa, de color más oscuro con tocino más blanco y ligeramente gris.
- ✚ La carne de tercera calidad suele proceder de animales viejos, posee un color pálido, algo rojiza, la grasa no tiene vetas y es esponjosa.

### b.1 Cortes guatemaltecos del cerdo.<sup>41</sup>



Existen cuatro cortes básicos en que se divide el cerdo los cuales son:

#### 1. Paleta

De la paleta se obtienen los siguientes cortes: punta de la paleta (asado o filete), filete de paleta (paletilla), paletilla sin hueso (asado), manitas (patas) y carne molida de cerdo para salchichas.

#### 2. Lomo

De la parte del lomo se obtienen los siguientes cortes: lomo entero sin hueso (cortado en forma de mariposa), asado de lomo, filete de solomillo, solomillo (asado), costillas y chuletas.

#### 3. Costillar

De la parte de los costillares se obtienen los siguientes cortes: punta de la costilla / costillas de espalda y tocino.

<sup>41</sup> Rodríguez (et.al), Cocina Diaria, P.11

#### 4. Pierna

De la pierna se extrae el jamón, fresco o ahumado y curado. Esta es la mejor pieza del cerdo.

El cerdo puede ser preparado de diversas formas. Sin embargo, al igual que en el caso de la carne de res, el corte determina el modo de cocción.

También existen otros cortes populares de cerdo para los que se requiere determinada cocción:

✚ Las chuletas de cerdo se venden con hueso o deshuesadas, frescas o ahumadas. Se pueden cocinar a la plancha, a la parrilla, horneadas, a fuego lento, o salteadas al sartén.

Las chuletas delgadas son mejores si se hacen salteadas al sartén. Las deshuesadas se cocinan más rápido que las que tienen hueso.

Las frescas deben ser bien cocidas; las ahumadas sólo es necesario pasarlas rápidamente por el sartén, porque éstas últimas ya llevan un proceso en donde se le inyecta una salmuera preparada y luego se cocen.

✚ Las costillas se venden como: spareribs (el extremo descarnado de la costilla de cerdo), provienen del vientre del cerdo y las back ribs y country – style<sup>42</sup> provienen del lomo del cerdo. Los tres estilos de costillas se pueden cocinar tapados a fuego lento, horneados o asados a la barbacoa. Una cocción lenta da como resultado unas costillas más tiernas y sabrosas. El tocino es la misma carne que la costilla, sólo que ésta última tiene hueso.

---

<sup>42</sup> Tipo de corte inglés de la costilla del cerdo.

- ✚ El filete o solomillo de cerdo es considerado como el corte más tierno y sabroso de este animal. Es sumamente magro y puede asarse entero, cortarse en cubos para pinchos, en tiras para hacerlo salteado al sartén y rebanado para servirlo en medallones.
- ✚ El jamón virginia es de la pierna, es probablemente lo que más se consume como parte completa del cerdo. Está curada y esto produce el color rosado. El jamón virginia tiene 15% de grasa.
- ✚ La pierna horneada es la pierna entera con hueso. Esta también pasa por un proceso en la cual se inyecta salmuera y se cuece.
- ✚ De la falda sale el lomo relleno; éste se cocina entero.
- ✚ El brazuelo se puede filetear y se usa para tacos porque tiene mucho sabor por la grasa ya que posee un 35% de grasa.
- ✚ Las patas de cerdo se utilizan para preparar las “patitas a la vinagreta”.
- ✚ La cabeza, el riñón, hígado y corazón se utilizan para preparar el “revolcado”.
- ✚ La sangre del cerdo se utiliza para hacer la moronga o morcilla, que es en forma de salchichón.
- ✚ La posta del brazuelo se utiliza para las carnitas, la carne de los chiles rellenos y de los tamales, carne adobada, etc. Se puede utilizar la posta de la pierna por ser más sana, ya que tiene menos grasa, pero por lo mismo es menos jugosa, y su precio es mayor.

✚ Los cortes que quedan de todas las piezas se utilizan para hacer longanizas, chorizos, salchichas y embutidos. La diferencia entre las longanizas y los chorizos radica en que las longanizas están mezcladas con verduras frescas (tomate, verduras, hierbas, etc.) y los chorizos se elaboran con achiote y otros condimentos.

✚ No es recomendable comer vísceras del cerdo ya que contienen mucho colesterol.

### **c. Cordero (Carnero)<sup>43</sup>**

La carne de cordero es de un animal de poca edad. La parte más apreciada del animal es la trasera y en algunas ocasiones se utiliza el animal completo.

Se recomienda almacenarlo en la refrigeradora por un periodo de 3 a 5 días y en el congelador por un periodo de 6 a 9 meses.

Para mejorar el sabor de la carne es recomendable condimentarla con chile, ajo, romero y hierbabuena y se deja ablandar un par de horas con estos condimentos.

Calidad:

✚ La carne que posee un color rojo vivo es la de mejor calidad, así como; la grasa abundante y blanca, esparcida por la superficie y entre los músculos; el grano fino y elástico.

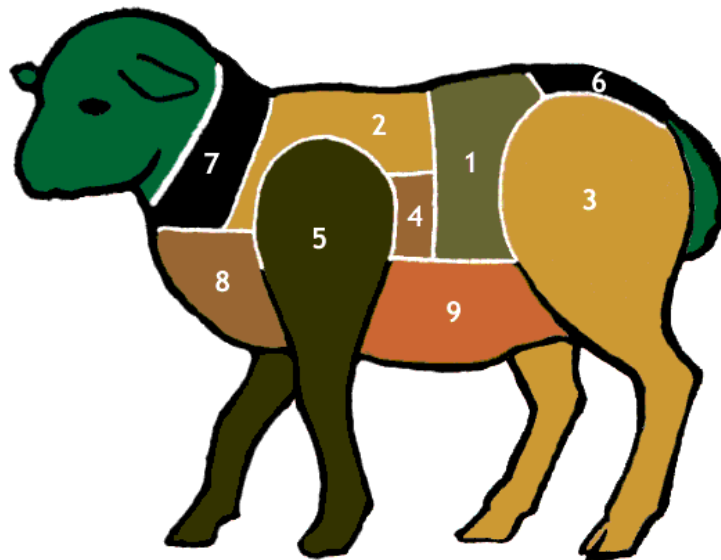
✚ La de segunda calidad posee menos grasa y la carne es menos roja.

✚ La de menor calidad posee un sabor muy fuerte y pronunciado a sebo, la carne es dura y sin grasa; la cual proviene de carnero u ovejas viejas.

---

<sup>43</sup> Carnero: la carne de carnero es la del cordero de más edad; la mejor corresponde a la del animal que está entre el año y el año y medio; también llamado: Cordero.

## Partes del cordero <sup>44</sup>



- |                           |             |
|---------------------------|-------------|
| 1. Chuletas               | 6. Silla    |
| 2. Aguja                  | 7. Pescuezo |
| 3. Pierna                 | 8. Pecho    |
| 4. Costillas              | 9. Espalda  |
| 5. Paletilla o espaldilla |             |

1. Chuletas. Se sacan del lomo y las mejores son las del centro y palo.

2. Aguja. De esta parte se extraen las chuletas de calidad inferior, las que tienen más grasa y tendones.

3. Pierna. Se denomina así a las patas traseras del cordero. Si van unidas por la silla se las denomina barón. Se pueden consumir en filetes o al horno. También son muy sabrosas.

4. Costillas. Están situadas en la parte inferior del lomo, en el extremo de las chuletas.

---

<sup>44</sup>NUTRICIÓN LANDIA. Cortes de Carne de Cordero. Disponible en: <http://www.foodlandia.com/www.foodlandia.comcordero-1023.html> [Fecha de consulta: 15 Septiembre de 2009].

5. Paletilla o Espaldilla. Son las patas delanteras del cordero. Su carne es muy tierna y jugosa.
6. Silla. Está entre la riñonada y las patas y es una parte muy solicitada.
7. Pescuezo o Cuello. Su carne es bastante grasa y se vende con hueso.
8. Pecho. Se encuentra entre el pescuezo y la falda. Su carne es de calidad inferior y tiene mucha grasa.
9. Espalda o Falda. Está bajo el lomo, entre ambas patas, es muy grasa pero tiene un sabor delicioso.<sup>45</sup>

### **Pescado (generalidades y estructura)**

Se le denomina pez a una gran variedad de animales vertebrados que habitan en el agua (mar, ríos o lagos). Poseen como órganos de locomoción aletas y se caracterizan por tener una piel viscosa y con escamas, un corazón con un solo ventrículo, sangre roja y fría y poseen una temperatura variable. El pescado es un alimento rico en proteínas, fósforo y azufre; es de fácil digestión.

Frescura: Las características de frescura para todos los peces son:

- ✚ Cuerpo terso
- ✚ Carne firme
- ✚ Ojos vivos, brillantes y saltones
- ✚ Agallas y branquias de color rojo vivo
- ✚ Olor agradable

---

<sup>45</sup> NUTRICIÓN LANDIA. Cortes de Carne de Cordero. Disponible en:  
<http://www.foodlandia.com/www.foodlandia.comcordero-1023.html> [Fecha de consulta: 15 Septiembre de 2009].



Características del pescado cuando no es fresco:

- ✚ Ojos hundidos en las órbitas y mortecinos
- ✚ La carne es muy suave y se hunde con solo tocarla
- ✚ Irradia un olor desagradable como que fuera amoníaco

Clasificación:

A. Por su forma:

- a) Romboides: son los pescados planos de 4 filetes. Ejemplo: el lenguado, la platija, la raya. Se sirven casi siempre en filetes aunque en algunas ocasiones se sirven preparados enteros.
- b) Fusiformes: son los pescados redondos de dos filetes. Como por ejemplo: el salmón, el abadejo, el huachinango, el robalo, atún, sierra, mero, etc. Pueden ser preparados enteros o en filetes.

B. Por su asimilación

- a) Blancos: son pescados de fácil digestión y poco grasos. Se encuentran en el mar y en el río, algunos de ellos son: bacalao, lenguado, robalo, salmón, trucha, huachinango, etc.
- b) Azules: son pescados de carne no muy blanca, de difícil digestión y son más grasos. Son pescados pequeños de mar y de sabor fuerte como: sardina, anchoas y arenque. Con excepción en este grupo se puede incluir el atún.

C. Por su origen

- a) Pescados de agua dulce

Se distinguen de los demás por ser ricos en potasio, magnesio y fósforo. Todos estos pescados son uniformes. Ejemplo: anguila, carpa, esturión, lucio, salmón y trucha.

#### ✚ Anguila:

Pueden ser de río y de criaderos. La de río posee las siguientes características: lomo claro con reflejos verdosos y el vientre plateado y posee un sabor más agradable que la de criaderos; y esta tiene el lomo oscuro y el vientre amarillo.

Mide de 1 ½ a 2 metros de largo. Su carne es delicada, pesada y sacia el hambre. Las crías de las anguilas son llamadas angulas.

Deben de mantenerse vivas hasta el momento de su preparación y pueden hacerse cocidas en caldo, fritas, emparrilladas o al vino blanco.

#### ✚ Carpa

La de laguna posee un sabor a lodo, el cual se elimina dándole que trague vinagre o jerez antes de que muera. Su carne es pesada y nutritiva.

Se puede preparar frita, cocida o braseada.

#### ✚ Esturión

Es el pescado más grande de agua dulce, ya que llega a medir entre 4 y 5 metros de largo y puede llegar a pesar varios cientos de kilogramos.

Su carne es muy apreciada en toda Europa.

Existen varios tipos de esturión de los cuales podemos mencionar:

✚ Beluga: de este tipo se obtiene el mejor caviar, el cual es de color negro.

✚ Osetroba: de este tipo se obtiene un caviar gris, amarillento y muy apreciado.

✚ Sevruga: de este tipo se obtiene un caviar gris, más pequeño, que no tiene mucha calidad.

El caviar, son huevecillos de pescado, no siempre proviene del esturión, también se puede obtener de otros pescados como el salmón, etc. Cuando los huevecillos no tienen color, se les coloca colorante para que parezcan de esturión.

El esturión se puede preparar en crema, braseado o escalfado.

#### Lucio

Se encuentra en ríos, lagos o criaderos. Existen hasta de 15 kg pero son mejores los pequeños de ½ a 1 kg de peso.

Puede prepararse frito y emparrillado.

#### Salmón

Pueden llegar a pasar un peso de 30 a 100 kilos.

Se puede preparar de diversas formas como: cocido entero o en medallones; emparrillado en medallones o filetes. Se puede conservar ahumado o salado. Es más barato congelado que fresco.

#### Trucha

El mejor es el río, es un pescado caro y difícil de conservar. Poseen puntos negros y rojos en el lomo. La trucha de lago es plateada.

Mide aproximadamente de 30 a 40 cms y pesa e ½ a 1 kilo.

Todas las diversidades de trucha son muy estimadas por la calidad, finura y aroma de su carne así como por su fácil digestión.

Es recomendable que se coma fresca. Se puede preparar de diferentes formas; entera, escalfada, o emparrillada.

## b) Pescados de agua salada

Principalmente son ricos en yodo y cloro. Pueden ser romboides (cuadrados) y fusiformes (alargados).

### 🚦 Abadejo

Es el bacalao fresco. Posee una carne laminada, de fácil digestión, la piel es de color gris oliva y su vientre blanco. Posee pequeñas espinas adheridas a ella. Su tamaño puede llegar a ser hasta de 1 metro de largo. Su fecundidad es extraordinaria.

### 🚦 Arenque

Es muy prolífico aunque no todos los huevos se aprovechan ya que sirven de alimento para los demás peces. Se encuentran en los mares del Norte en América y Japón.

Cuando está fresco, se prepara emparrillado y cocido.

Es conveniente condimentarlo con sabores fuertes: a la mostaza o curry.

Para exportación se prepara salado, ahumado o en escabeche ya que fresco no se conserva bien.

### 🚦 Atún

Es grande ventrudo, de hocico puntiagudo y de piel color negruzca. Nada a gran velocidad a pesar de su gran corpulencia ya que pesa alrededor de 150 a 700 kg de peso.

Su carne es de color rojizo, muy nutritiva pero de difícil digestión.

Se puede preparar de varias formas como: emparrillado en filetes, braseado, adobado y mechado. Se consume mucho conservado en aceite.

#### 🚦 Boquerón

Es un pez pequeño, se puede preparar frito.

Cuando se preparan los filetes en salazón o en aceite recibe el nombre de “anchoa”. Además se puede encontrar en forma de pasta.

Se utiliza como entremés. Se utiliza de base para muchas salsas y se usa como guarnición de muchos platillos.

#### 🚦 Huachinango

Vive en las costas mexicanas. Posee una carne fina y delicada; su cuerpo es de color rosa fuerte, muy presentable para servirse entero.

Puede prepararse entero, en filetes o rodajas, asado al horno o emparrillado.

#### 🚦 Lenguado

Es uno de los pescados más fino en la mesa y el más utilizado en la cocina.

Tiene el cuerpo plano y los dos ojos de un mismo lado, el dorso es gris oscuro y el vientre blanco, su carne es firme, blanca y de buen sabor.

Se puede utilizar porcionado en filetes y preparar emparrillado o frito.

#### 🚦 Merluza

Posee una carne blanca, de buen sabor y de fácil conservación.

Se puede preparar en salsas o emparrillado.

#### 🚦 Mero

Es un pez de gran tamaño de carne fina pero poco apreciada. Se localiza en abundancia en las costas de México.

Se puede preparar en filetes, fritos, emparrillados y a la provenzal.

#### 🚩 Robalo

Posee una carne blanca fina, muy apreciada, su cuerpo es estrecho y largo mide alrededor de 30 a 80 cms, y muchas veces puede llegar a medir hasta un metro.

Es de vientre blanco y de dorso gris plateado.

Se puede preparar de varias formas: entero o en rodajas, emparrillado, escalfado y en salsa.

#### 🚩 Sardina

Es pequeña y nómada. Cuando está fresca se puede preparar frita y a la provenzal.

Se puede conservar salada o ahumada y enlatada en aceite o salsa de tomate.

Fresca no se puede exportar porque es delicada y de fácil descomposición.

### **Mariscos**

Los mariscos son animales de origen marino quienes se dividen en dos grupos:

- 🚩 Moluscos: los cuales poseen un cuerpo blando con o sin concha, como el ostión, almeja, calamar y pulpo.
- 🚩 Crustáceos: como la langosta, jaiba, cangrejo y camarón.

#### 1. Moluscos

Dentro de los moluscos se encuentran todos aquellos animales marinos de cuerpo blando con o sin concha.

La mayor parte de ellos son de dos conchas (bivalvos) ejemplo: ostras, vieiras, mejillones y almejas.

El caracol de mar y de tierra es de una concha (univalvo).

Dentro de los moluscos sin concha se encuentran el pulpo y el calamar.

Para verificar que se encuentren vivos deben de tener la concha bien cerrada o apenas entreabierta que cerrarán inmediatamente si se les da un ligero golpe. Los que tengan la concha abierta se deben de desechar ya que eso indica que el molusco está muerto.

Algunas de las conchas se pueden consumir crudas como: las ostras y las almejas. Todas se pueden consumir cocidas en diferentes preparaciones como escalfadas, empanadas o fritas. También se pueden servir de base para la preparación de salsas o acompañamiento de pescados o bien para sopas.

- ✚ Almejas: las más comunes son las de color gris así como las de tamaño mediano de color blanco. Se recomienda consumirlas frescas.  
Si una almeja pone resistencia al abrirla significa que es fresca.  
Antes de prepararlas se deben de higienizar bien para poder quitarles residuos de arena que poseen adheridos a la concha.

- ✚ Ostras: las ostras ocupan el primer lugar dentro de los mariscos y es el más fino de los entremeses y entradas.

Se clasifican en dos categorías:

- ✚ La portuguesa u ostión de concha irregular
- ✚ La ostra aplastada de concha lisa. Esta puede ser de tres tipos:
  1. Las belón de carne ligeramente rosada
  2. Las marennes de carne de color verde claro
  3. Las arcachón de carne muy blanca

Al igual que las almejas, para asegurar su frescura éstas deben de oponer resistencia al abrirlas.

La carne debe ser firme y el líquido que contiene tiene que ser claro.

Las ostras crudas se sirven generalmente sobre hielo picado y acompañadas de algún condimento como vinagre, salsas picantes. Se pueden preparar cocidas como guarnición y en algunas entradas.

✚ Vieiras: también se conocen como conchas de peregrino o conchas de St. Jacques. (Se encuentran en las costas de España).

Las conchas se guardan para servir entremeses. Son moluscos muy apreciados por la finura de su carne. Se abren colocándolas sobre una plancha caliente. Se preparan hervidas o gratinadas.

✚ Mejillones: son muy difíciles de conseguir al natural ya que la mayor parte de la producción se enlata. Son moluscos muy parecidos a las almejas aunque un poco más grandes. Su carne es blanca y roja. Si se adquieren vivos se debe apretar la concha ligeramente y si no permanecen cerrados deben desecharse. Por el contrario, la concha debe abrirse cuando se pone a cocer. Se preparan hervidos, fritos, en sopas o en estofados.

✚ Calamares o Pulpos: estos dos tipos de moluscos sin caparazón son muy apreciados. Su carne es gris violácea y muy delicada. Cuando son muy grandes deben golpearse para ablandar su carne. Al cocerlos toman un color rosado.

Los calamares tienen el cuerpo alargado y los tentáculos pequeños. En su interior tienen una pequeña bolsa de tinta. Dependiendo de su tamaño se preparan de diferentes formas. Si son pequeños o medianos se preparan enteros o rellenos.



El calamar grande se parte en rebanadas que se fríen en aceite de oliva y ajo o rebozados. Los chipirones son pequeños calamares que se ensartan en espetón para asarlos en las brasas.

Los pulpos tienen el cuerpo corto y redondo, con muchos tentáculos recubiertos con ventosas. En su interior tienen una pequeña bolsa de tinta con la que se preparan succulentas salsas.

✚ Caracoles: los caracoles se clasifican como mariscos aún cuando pueden ser de tierra o de mar.

El caracol de viña también llamado de Borgoña es el más apreciado, su carne es de color rosa.

El caracol de jardín es pequeño, gris y se encuentra en todas partes. La mejor época del caracol es cuando se encuentra tapado. Esto ocurre a finales de octubre y a mediados de marzo.

Los caracoles de mar tienen la carne un poco dura y se consumen en preparaciones muy sencillas como en ceviche, o simplemente escalfados.

Se sirven con jugo de limón.

✚ Ranas: se encuentran dentro de la clasificación de mariscos por ser los únicos batracios comestibles. La parte que se aprovecha son las patas traseras que se conocen como ancas. Su frescura se comprueba en la tersura y brillantez de su piel. Es un alimento ligero y de fácil digestión, especial para enfermos o convalecientes. Se obtienen ensartadas en espetón de madera.

Antes de prepararlas se les quitan las garras y se sumergen en leche para que se hinche su piel.

Se pueden preparar de distintas formas ya sea fritas, empanizadas o en diferentes salsas.

✚ Tortugas: No todas las variedades que existen son comestibles. La que más se consume es la verde conocida como “caguama”.

Esta alcanza un gran tamaño, puede llegar hasta los 400 kg, aunque las medianas son las más apreciadas.

Se encuentran en grandes cantidades en las costas arenosas donde van a depositar sus huevos. Se utiliza principalmente para la elaboración de sopas. Sus huevos aunque poco conocidos, son muy apreciados.

## 2. Crustáceos

Los crustáceos son todos de mar, a excepción del cangrejo de río y algunas variedades de camarón.

Todos deben de comprarse vivos (el camarón y el langostino son la excepción), ya que es la manera más fácil de comprobar su frescura.

Poseen la particularidad de que se enrojecen al cocerlos, su color rojo carmín se extiende por los poros del caparazón por la acción del calor.

Se debe tener la precaución de cocerlos en una olla de cobre para evitar que su carne se ennegrezca. Son de sabor exquisito y carne muy fina.

Se pueden preparar de forma sencilla ya sea cocidos en caldo corto, en salsa, emparrillados o en ensaladas.

También se elaboran sopas de crustáceos a la crema, llamadas “bisques”.

Todos los crustáceos son de fácil descomposición por lo que conviene cocerlos rápidamente después de comprarlos.

Se aconseja servir los platillos a base de estos ingredientes con vino blanco muy seco o champagne.

✚ Langosta: es considerada como la reina de los crustáceos por lo exquisito de su carne. Se localiza en casi todos los mares. Sus antenas son más largas que su cuerpo y tienen pelos y púas.

Su carne es tierna y sabrosa. Se pueden comprar las colas únicamente o el animal entero cocido y congelado, por lo que se consigue durante todo el año.

✚ Bogavante: es parecido a la langosta, posee dos pinzas, una grande y otra pequeña, es de color verde oscuro casi negro, sus antenas son de color rojizo.

Su carne es más perfumada que la de la langosta, pero es más difícil de digerir.

✚ Cangrejo de mar: existen muchas variedades de cangrejos de mar, las más conocidas son el cangrejo buey, el cangrejo moruno, el de Alaska y el cangrejo común conocido como jaiba.

Existe otro tipo llamado centolla de mayor tamaño, con caparazón espinoso y patas delgadas. Es muy apreciado, sobre todo la carne de sus tenazas la cual es blanca, firme, delicada y poco abundante, dependiendo de su grosor. La carne del caparazón es más oscura. Se puede consumir al natural o aderezado.

Al comprar un cangrejo hay que sacudirlo ligeramente, no debe producir ruido ya que eso indica presencia de agua en su interior.

Se puede comprar congelado o refrigerado, generalmente ya cocido, por lo que se puede conseguir todo el año.

La jaiba, se puede comprar viva o cocida y congelada; o sólo la pulpa ya desmenuzada.

La jaiba se utiliza en la elaboración de sopas; la pulpa previamente preparada de distintas maneras se aprovecha para rellenar crepas, volovanes, empanadas o las mismas conchas de jaiba. Se puede adquirir durante todo el año.

El cangrejo de río también es muy apreciado y muy parecido a la langosta. Es de tamaño pequeño, de 10 a 15 cms y los mejores son los que tienen 5 o 6 años de edad.

🚩 Camarones: es el más pequeño de los crustáceos, aunque los conocidos como gambas son grandes y muy apreciados.

El camarón fresco tiene un olor suave y la carne muy firme; si está demasiado blando al agarrarlo, es mejor desecharlo.

Los camarones grandes son de color gris o rosa el cual se cambia a rosa fuerte cuando se cuecen.

Tienen infinidad de aplicaciones en la cocina y se les pueden aplicar casi todas las variedades de preparaciones de los crustáceos.

Sin embargo es mejor prepararlos de forma sencilla ya sea escalfado en caldo corto, en coctel con diferentes salsas frías o en salsas calientes.

También se pueden preparar a la parrilla o fritos.

Existe una especie de camarón de río llamado acamaya o quisquilla de sabor muy delicado que se consigue generalmente ya cocido.

🚩 Cigala: nombre científico: *Nephrops norvegicus*. Es una especie de camarón de cabeza y antenas más grandes.

Su caparazón es blando de color naranja y llega a medir aproximadamente 30 cms de largo.

La carne que se aprovecha es la de la cola, que tiene un agradable sabor aunque es un poco pastosa.

Se encuentra sobre todo al norte del océano Atlántico, en el mar Mediterráneo y en las costas norteafricanas.

Se prepara igual que los camarones y langostas.

🚩 Langostinos: miden aproximadamente unos 25 cms de largo.

El caparazón es de color café amarillento que se vuelve rojo al cocerlo. Su cuerpo es curvado alargado por delante.

Se prepara como los camarones: al mojo de ajo, cocidos en salsa o a la parrilla.

Se puede adquirir todo el año ya sea fresco o congelado.

Representa un platillo de alta calidad y precio muy elevado.

## **Aves**

### **a. De corral**

#### **Características**

Se les llama así a todas las aves de corral engendradas para su consumo.

La producción avícola más importante se encuentra en los países en donde se cultivan cereales, ya que éstos son los que proporcionan las mejores razas.

Las aves no deben consumirse si no después de dos o tres días de muertas para que resulte suave la carne.

Cuando ya se encuentran ahuecadas y desplumadas se chamuscan. Cuando se van a preparar enteras, cuando se van a asar, se brindan con las patas hacia afuera; si se brasean, se doblan las patas hacia el interior.

## **Frescura**

La frescura y calidad de una ave se verifica por las siguientes características: es joven cuando posee la piel blanca y fina; el esternón tierno y flexible; el cuello y pechos carnosos; las patas con huesos delgados, abundante carne y piel tersa. Esta es apropiada para asar al horno, emparrillar o freír.

## **Clasificación**

Las aves se dividen en dos grandes grupos que son:

### **1) Aves de carne blanca**

Pollo, pularda y capón, gallina, pavo, pava y pavi-pollo.

### **2) Aves de carne roja**

Pato y patipollo, oca o ganso, pintada, paloma y pichón.

## **ASADO AL HORNO DE LAS AVES**

Basado en el principio del asado, las aves se deben de colocar sobre una parrilla que las eleve, dentro del recipiente, con el fin de que estén en contacto con la grasa y el jugo que se juntan en el fondo. No debe de ponerse liquido en la placa. Si se pone, se corre el peligro de que no se forme el tostado exterior porque el vapor envolvería el ave y paralizaría la formación de la costra. Para ayudar a crear el tostado es bueno rociarlo con frecuencia, solamente con cuerpos grasos.

Aunque las aves se pueden asar en el horno, el mejor sistema es en roscicero.

Los jugos se logran de la misma manera que de los otros asados; se quita la mitad de los cuerpos grasos y se coloca el utensilio sobre el fuego; luego se agrega agua o un fondo ligero de la misma naturaleza que la pieza asada; colar el jugo y desgrasar. Estos jugos pueden ser combinados con otros ingredientes.

### **AVES DE CARNE BLANCA**

Para lograr obtener una cocción completa de las aves de carne blanca, se debe tener mucho cuidado con la intensidad del fuego ya que de lo contrario no se podrá obtener la cocción necesaria para este tipo de aves. En esta preparación se busca obtener una cocción pareja y que la superficie de la pieza quede de un color dorado agradable. Con el fin de lograr este objetivo se recomienda que una vez que se dore la superficie, el ave se envuelva con papel mantequilla o papel de aluminio para resguardarla. Para poder asegurar el punto de cocción, se pica con aguja probadora en la parte gorda del muslo y el jugo que se salga debe estar blanco y no rosado.

Lo mismo debe suceder, si se quita el ave y se observa el jugo, este debe estar incoloro.

### **AVES DE CARNE ROJA**

Para lograr un buen asado de aves de carne roja es necesario utilizar animales jóvenes que tengan entre 3 a 4 meses de vida. La pieza de carne se debe condimentar, en el interior y en el exterior, antes de meterla al horno, se ata y se engrasa ligeramente. Se cocina a fuego medio. Es importante fijarse en el recipiente que se utiliza para asar este tipo de aves. Se recomienda que este sea con bordes suficientemente altos con el fin de evitar que se reseque la carne de las aves. Las aves de carne roja no deben quedar muy cocidas. Al final, el jugo que se obtiene debe ser rosado.

## AVES DE CARNE BLANCA

### POLLO

Existen tres tipos de pollo:

- ✚ **Pollo de grano:** Es el animal joven alimentado con grano, un peso no mayor de 800 grs. Se prepara especialmente asado o emparrillado.
- ✚ **Pollo tomatero:** Es el animal de 2 meses de vida. Se prepara emparrillado o asado.
- ✚ **Pollo reina:** Su peso aproximado es de 1 ½ Kg. Se prepara emparrillado, asado al horno, salteado y en diferentes salsas.

El pollo es de carne blanca, suave y de sabor delicado con muy poca grasa intramuscular. Su valor nutricional es muy elevado porque contiene proteínas, calcio, hierro y vitamina A. El pollo de buena calidad es gordo y de carne maciza, con muslos gruesos.

### PULARDA Y CAPÓN

La pularda y el capón son pollos engordados los cuales reciben un tratamiento especial para engordarlos con rapidez. Se trata de mantenerlos en lugares despejados y sin moverlos. El capón es un macho castrado y sobrealimentado, que se cría durante cuatro o cinco meses. Los últimos días se engorda con una pasta de leche y maíz. Presenta mucha grasa entreverada y es tierno, sabroso y aromático. Como pularda, se conoce a una hembra joven que nunca ha tenido crías, de crecimiento lento, sobrealimentada, de carne blanca, suave, que se sacrifica a los seis u ocho meses, cuando ha alcanzado entre 2.5 y 3 kilos. Son animales jóvenes, de buena raza. Su carne es muy suave y tierna.



Los capones tienen la característica de que son castrados antes de los seis meses. Se pueden preparar asados. Se utilizan para grandes platos de buffet.

## **GALLINA**

Puede llegar a alcanzar un peso de 2 a 3 kilos. Las gallinas ponedoras se pueden consumir perfectamente antes de los dos años de edad; más adultas, su carne es dura y resistente por lo que sólo se pueden usar para caldos. Cuando son jóvenes se pueden preparar braseadas o en estofado.

## **PAVA, PAVO Y PAVIPOLLO**

El pavo es una especie de ave galliforme de más de 1m de longitud, con el cuello y la cabeza desprovista de plumas y cubiertos de carúnculas rojos y con una membrana eréctil en la parte superior del pico, que se crían para el consumo de su carne.

Los pavos de gran tamaño pueden alcanzar un peso de 12 kilos; las pavaditas no exceden de los 5 kilos.

Para poder ser comestibles, no deben pasarse de un año y medio de edad ya que en esta época su carne es sana, tierna, sabrosa y de fácil digestión. Los pavos jóvenes tienen patas grisáceas o blancuzcas y blandas; en el animal adulto son rojizas y escamosas. Se preparan enteros braseados, o rellenos asados al horno.

Es el plato tradicional para Navidad, sobre todo en Europa y Estados Unidos.

El pavipollo es un pavo menor de 6 meses. Posee su carne muy blanca, fina y delicada. Se prepara igual que los pollos y capones.

## **AVES DE CARNE ROJA**

### **PATO Y PATIPOLLO**

El pato más adecuado para consumirse es el que se sacrifica al alcanzar un peso de 1 ½ a 2 kilos, lo que corresponde a un animal entre los 3 y 4 meses de edad.

El pato de granja o patipollo tiene la carne muy fina aunque menos perfumada que la del pato salvaje. En algunas regiones de Francia se cría para la producción del foie-gras, lo que algunos consideran, mejor que el de ganso. El pato joven se caracteriza por la flexibilidad del pico y el color ligeramente amarillento de la piel.

Debido a su alto contenido de grasa se prepara asado al horno. Se puede preparar con nabos tiernos o aceitunas y con gran variedad de salsas.

### **OCA O GANSO**

Cuando el ganso es tierno se le llama ansarón, es de unos 8 meses y tiene un peso de 4 a 5 kilos. Se conoce la edad por el pico, cuya parte inferior debe estar flexible y blanda, y por el color amarillo de las patas. La forma de prepararlo se adapta a las mismas mencionadas en el pato. Cuando es de mayor edad su carne se vuelve dura, por lo que solo puede prepararse braseado o confitado (cocido en su propia grasa para dejarlo preservar). La oca ganso se cría especialmente para la elaboración del foie-gras. En esta crianza especialmente logran que su hígado se desarrolle hasta un kilo de peso y su carne pierde calidad. El foie-gras se consume fresco, cocido después de haber sido marinado en coñac.

De preferencia debe ser trufado. También se puede encontrar enlatado entero o en pasta.

## **PINTADA O GALLINA DE GUINEA**

Su origen se localiza en África. Abunda en Guinea, donde se encuentra en estado salvaje. Fue introducida en Europa por los romanos. Se cría con facilidad como las demás aves de corral. Su carne es fina y parecida a la del faisán. Se debe consumir joven.

Su preparación es igual que la de los pollos, faisanes y capones.

## **PALOMA O PICHON**

Su peso oscila entre 300 a 400 gramos.

Los mejores son los jóvenes recién salidos del nido. Se crían en todas partes con facilidad. Su hígado no tiene hiel, por lo que se puede dejar dentro del animal. Se pueden preparar asados al horno o la sartén con distintas salsas o guarniciones.

### **b. De caza**

#### **Características**

Las aves de caza incluyen a todos los animales que viven libremente en el campo.

Antes de cocinar las aves de caza, es preciso colgarlas durante algún tiempo para que suavice la carne y a la vez adquiera un peculiar sabor que gusta tanto, lo que se conoce en términos culinarios como “faisander”. El tiempo que debe permanecer la pieza colgada varía según el clima (es menor en un clima húmedo y cálido) o ya sea al gusto personal. Las aves se deben colgar por el pico en un lugar fresco y ventilado sin desplumar, pero sin las vísceras. Éstas están listas para cocinarse cuando las plumas de la cola se pueden desprender con facilidad.

## **Clasificación:**

### **CAZA DE PLUMA**

La caza de pluma se subdivide en:

- ✚ **Caza de campo.** Codorniz, perdigón, paloma torcaz, chocha, becada, hortelano, alondra y tordo.
- ✚ **Caza acuática.** Pato, becacina, gallineta, ganso silvestre.
- ✚ **Caza de Monte.** Gallo silvestre, perdiz y ortega.

### **CAZA DE PELO**

La caza de pelo se subdivide en:

- ✚ **Caza Mayor.** Corzo, ciervo, gamo, gamuza, jabalí y jabato.
- ✚ **Caza Menor.** Conejo y liebre

### **CAZA DE PLUMA**

#### **PERDIZ Y PERDIGON**

Se conoce como perdiz al animal adulto, y como perdigón el joven.

Es menos apreciada la carne del ave adulta que la de los ejemplares jóvenes. Se conoce su edad por las patas que son rugosas y de un gris casi negro, sus alas terminan en punta. Las aves jóvenes poseen redondas las puntas de las plumas y sus patas y picos son flexibles y de color café amarillento. Su carne es magra, de color oscuro y de exquisito sabor.

Se mortifica durante 2 o 3 días antes de cocinarse. Se caza en invierno.

La perdiz se prepara casi siempre braseada guarnecida con colores o azada envuelta en hojas de uva y tocino servida sobre costrones o canapés.

## **CODORNIZ**

Es pequeña, de plumaje gris y cola corta.

Posee una carne tierna y de sabor menos acentuado que el resto de las aves de caza, por lo que se recomienda no mortificarse para que no pierda su delicado sabor. Predomina en las praderas y en las regiones donde se cultivan cereales.

Se prepara asada, envuelta en una hoja de uva o en una lonja de tocino.

## **PATOS**

Son más conocidos la cerceta y el pato silvestre.

La cerceta es un ave pequeña mientras que el pato silvestre es de mayor tamaño. Para quitarles el fuerte sabor a humedad que los patos poseen, se les debe quitar la piel delgada que envuelve al animal por debajo de las alas y la glándula que tienen en la cola. Por lo general son muy grasosos.

Se puede preparar asado al horno. Así mismo se pueden preparar pates y galantinas.

## **GANSO SILVESTRE**

El ganso silvestre se prepara de la misma manera que el pato. Su carne tiene muy buen sabor sobre todo cuando el animal es joven.

## **CAZA DE PELO**

La carne de la caza de pelo se le conoce como carne negra.

## **CAZA MAYOR**

Los trozos de caza mayor de primera categoría son los perniles, lomo, silla, barón y carré que se preparan asados.

Los de segunda categoría son la espaldilla, pecho y cuello que se utilizan para preparar ragouts y encebollados.

Se recomienda antes de prepararlos marinarlos en una composición de vino, vinagre, zanahorias y cebollas que tiene la propiedad de enternecer la carne y eliminar el sabor penetrante que la especifica.

## **CIERVO**

Su carne es muy parecida a la de la gamuza.

A la hembra se le llama cierva y al ejemplar que solo alcanza un año de vida se le conoce como cervato. El cervato es uno de los mejores platos de caza.

Cuando la carne proviene de un animal viejo, conviene mortificarla y picarla, adobarla y cocerla de modo que quede tierna y succulenta.

## **JABALI**

La carne de animales viejos es poco apreciada.

Se debe marinar para eliminar el sabor pronunciado y dureza que la caracteriza. Después se prepara igual que la carne de cerdo. El jabato es el animal menor de un año. Su carne es menos rojiza que la del jabalí, es muy parecida a la carne de cerdo aunque un poco sosa, por lo que debe condimentarse muy bien. Los mejores trozos del jabato son los jamones, solomillo y carré.

Se pueden preparar salados como la carne de cerdo.

## **CAZA MENOR**

### **CONEJO DE MONTE**

Puede alcanzar hasta un peso de 1 a 1 ½ kg. Su carne es tierna, jugosa y de alto valor proteico. Generalmente en el mercado se encuentran conejos de granja. Estos pueden alcanzar hasta 2 kg de peso y están alimentados en forma especial, para producir carne abundante. Es recomendable no comerse el conejo recién sacrificado, sino que debe esperarse a que las piezas recuperen su elasticidad.

Los ejemplares jóvenes son carnosos y tienen muslos redondeados. Los animales viejos se conocen en sus dientes largos amarillentos y pelo blanco en el hocico.

Por lo general se divide en 6 porciones: las dos piernas traseras, el lomo partido en dos y las dos piernas delanteras con la espaldilla. Se prepara asado y salteado y substituye al pollo en la paella. Su carne es más delicada que la de la liebre y es de fácil digestión.

### **LIEBRE**

Es un animal de mayor tamaño que el conejo. Tiene más carne, de color más oscuro y sabor penetrante y exquisito. Se corta en piezas iguales que el conejo y se realza su sabor si se deja ablandar durante 2 días en vino tinto.

Las mejores liebres son las que se crían en lugares abundantes en plantas aromáticas como el romero y tomillo, proporcionando a su carne un gusto especial. La liebre se prepara asada entera, en salsa a la crema, en civet en pates calientes y fríos. El lebrato o liebre joven se conoce en que tiene un huesecillo del tamaño de una lenteja en la articulación de las patas delanteras.

## VEGETALES

### Hortalizas

#### Generalidades

El tema de las hortalizas es muy extenso, debido a que en toda comida deben estar presentes de una u otra manera. Se usan en la preparación de entremeses y sopas; como base en la preparación de algunas entradas y como guarnición de fondos líquidos, ya que son elementos aromáticos y de sabor; estos fondos a su vez se usan para las salsas que son la base de toda buena preparación.

#### Cortes más utilizados<sup>46</sup>:

La importancia de los cortes bien definidos reside en que la cocción del alimento se facilita y la presentación mejora al tener todos los pedazos la misma forma y el mismo tamaño. Cada corte recibe un nombre concreto, algunos de ellos son:

- a) Cincelar:** cortar los alimentos en tiras finas. La lechuga se cincela para hacer una chiffonade.
- b) Brunoise:** pequeños cubos cortados uniformemente del tamaño de un grano de cebada.
- c) Mirepoix:** cubos de 2 a 3 cm de lado. No necesariamente uniformes.
- d) Macedonia:** cubos uniformes de 1 cm de lado.
- e) Juliana:** pequeños bastones del grueso de un fideo y de 6 cm de largo.
- f) Jardinera:** bastones de 4 cm de longitud por 1 cm de grueso.

---

<sup>46</sup> Cfr. Flores, Arte Culinario para el profesional de la cocina. P.237



**g) Paisana:** cortar en triángulo o abanicos.





Existen dos cortes, rebanar (emincer) y picar (concasser) que no deben ser necesariamente uniformes debido al uso posterior que se les va a dar.

### **Cocción de las hortalizas:**

La mayoría de las hortalizas se consumen crudas, no obstante, la mayoría pueden llevar sistemas de cocción muy diversos. Esto dependerá de la receta de que se trate y de la consistencia, color y cantidad de humedad que contengan. Podríamos decir que las hortalizas verdes se cuecen en agua hirviendo con sal y se refrescan en agua fría. Las blancas por lo general se blanquean primero y luego se cuecen como las anteriores. Ambas se refrescan una vez terminada la cocción para evitar que se sigan cocinando, las de raíz conviene cocerlas al vapor y no refrescarlas. Las que contienen mucha agua como son las hortalizas de fruto (calabacitas, berenjenas, pepinos, tomate, etc.) conviene prepararlas en estofado.

Las hortalizas cocidas de esta manera, se aprovechan mejor ya que el sabor y muchos de sus elementos nutritivos se quedan en el jugo de cocción. Cualquiera que sea el sistema de cocción utilizado, es conveniente que las hortalizas no queden demasiado blandas al cocerse, sino un poco resistentes al tacto, ya que de esa manera contienen más elementos nutritivos. Cuando quedan demasiado blandas se vuelven insípidas y pierden calidad.

**Clasificación:** Las hortalizas se dividen en diferentes grupos, estos son:

-  hortalizas de hojas,
-  coles,
-  brotes o tallos,
-  cebollas,

- ✚ hortalizas de fruto,
- ✚ hongos o setas,
- ✚ hortalizas de raíz y tubérculos,
- ✚ semillas y legumbres

## Hortalizas de hoja

### Características:

En este grupo se incluyen todas las lechugas, endivias, espinacas, acelgas, verdolagas y berros. La mayoría de éstas se utilizan en la preparación de ensaladas verdes o simples y se aderezan con algunas excepciones con salsa vinagreta o salsa a la crema. Los sistemas de cocción más utilizados en la preparación de estas hortalizas son el blanqueado de 1 o 2 minutos para suavizarlas, así como el estofado y el braseado.

### Variedades

#### Lechuga

Existen diferentes tipos de lechuga<sup>47</sup>:

- ✚ **Romana:** su forma es redonda, tiene hojas curvas muy apretadas de color verde amarillento. Se parece a la col.
- ✚ **Orejona:** es de hojas largas, su sabor es fuerte y el color es verde intenso, aunque las hojas interiores son más claras.
- ✚ **Francesa:** es de hojas muy frágiles, redondas y onduladas de la punta. Su sabor es delicado. Su color es como el de la lechuga orejona.
- ✚ **Escarola:** es de hojas muy rizadas de color verde intenso y de sabor ligeramente amargo.

---

<sup>47</sup> Cfr. Flores, Arte Culinario para el profesional de la cocina. P.239

Es muy importante quitarles las hojas maltratadas o amarillentas que pueden restarles presentación y darles mal sabor. Para separar bien las hojas se desprende primero el tronco y luego se lavan las hojas una a una.

Si se utilizan en la preparación de ensaladas, se deben cortar con las manos después dejarlas en agua con desinfectante durante unos minutos y luego escurrirlas bien.

Si es necesario, se ponen sobre un paño para que absorba la humedad y se conserven en refrigeración hasta el momento de utilizarlas.

El aderezo se debe hacer en el momento en el que se va a servir, ya que de otra manera se vuelven marchitas y de mal sabor. Las lechugas en todas sus variedades se pueden preparar braseadas, estofadas, ya sea con las lechugas cinceladas solas o con otras hortalizas como chicharos o cebollas.

## **Endivias**

Variedad lisa de escarola, de la que se consume el cogollo de hojas tiernas y pálidas. Las endibias son originarias del Mediterráneo. Es una variedad de la achicoria amarga (*Cichorium intybus*). Pertenecen a la familia de las *Compuestas*. Las hay silvestres, pero las que nosotros nos comemos se cultivan artificialmente mediante el método Witloof (se las tiene sin luz para que sean más tiernas y blancas). La variedad silvestre, tiene las hojas verdes y las hojas rizadas. Son más duras y amargas.

Son muy similares a las lechugas, sobre todo a las orejonas. Sus hojas son cortas y apretadas y su color no es verde sino amarillo pálido debido a que se cultivan en lugares oscuros donde no reciben nada de luz. Se preparan del mismo modo que las lechugas.

## **Espinacas y acelgas**

Las espinacas y acelgas son muy parecidas, de hojas color verde oscuro y de sabor delicado. Se pueden servir crudas en ensalada (en especial las espinacas) pero también se pueden preparar en purés, budines, soufflés o en estofados. Se pueden cocer en abundante agua salada y tapadas, se deben refrescar en agua fría para conservarlas con todo su color. Otra forma de cocerlas es sin agua, solamente con la humedad que contienen en un recipiente grueso bien tapado. La cocción de estas hojas requiere solamente de 5 minutos.

## **Verdolagas**

Se preparan en ensalada y como guarnición de muchos platillos de la cocina Mexicana. Se cuecen en agua hirviendo con sal y se refrescan con agua fría para conservar su color. En caso de que tengan una segunda preparación solo se blanquean.

## **Berros**

Los berros frescos se utilizan en la preparación de ensaladas; se lavan, se cortan y se aderezan en el momento de servirlos para que no se marchiten. Se pueden utilizar cocidos en sopas o como guarnición de algunos potajes pesados.

## **Coles**

### **Características:**

Existen diferentes tipos de coles, entre las que se encuentran las blancas y verdes (repollo) y la roja que se llama también lombarda. Dentro de este grupo se incluyen las coles de brúcelas, la coliflor, brócoli y col china.

Su calidad radica en su consistencia, deben estar duras y apretujadas, la coliflor muy blanca y el brócoli y coles de brúcelas de un verde intenso.

Es recomendable que antes de prepararlas se les retiren las hojas maltratadas y un pedazo de tronco. Es conveniente remojar la coliflor y brócoli en agua avinagrada para que salgan los gusanos que frecuentemente se quedan entre los tallos.

Las coles suelen tener un sabor muy fuerte, por lo que se les suele someter a un blanqueado para eliminarlo. Después del blanqueado se refrescan y se preparan de la manera que se prefiera.

## **Brotes y Tallos**

### **Características:**

En este grupo entran los espárragos, alcachofas, apio y nopales que se cocinan casi de la misma forma que las hortalizas de hojas. Las alcachofas, nopales y espárragos siempre se consumen cocidos y el apio puede utilizarse tanto crudo como cocido.

### **Variedades**

#### **a) Espárragos.**

Los espárragos pueden ser verdes o blancos. Poseen mejor presentación los blancos por ser más gruesos; se utilizan enteros como entremés o en guarniciones. Los verdes se utilizan mas para sopas, salsas y purés.

Luego de lavados los espárragos deben cortarse del mismo tamaño para después pelarse completamente para poder quitar las fibras, se atan y se cuecen en agua hirviendo con sal.

Es recomendable utilizar recipientes altos para que se cuezan en posición vertical sin que el agua llegue hasta las flores y superior deben retirarse.

No deben quedar demasiado cocidos porque pierden presentación.

Se pueden servir calientes, en este caso, se escurren y se colocan en un platón de servicio para acompañarlos de una salsa adecuada, también pueden servirse al gratín.

Fríos, se sirven con una vinagreta.

b) Alcachofas.

Se les debe quitar el tallo y las hojas de encima cortando la punta de las demás hojas. Se lavan y se frotan con limón. Se cuecen en agua hirviendo con sal, bien tapadas; o en un blanco de cocción que consiste en agua salada con un poco de harina y mantequilla, esto es para que no se obscurezcan, sobre todo las que son menos tiernas.

Los fondos de alcachofa se realizan con cuidado para que no ennegrezcan; se les quita el tallo y la base después se corta un trozo de la parte superior y la punta de las hojas, se les debe quitar la pelusa interior rociándolas con limón. Deben cocerse en agua agri dulce hirviendo, cada fondo atado entre dos rebanadas de limón. Al final de la cocción conviene refrescarlos.

Las alcachofas pueden servirse frías con salsa vinagreta o calientes acompañadas de salsa holandesa o mantequilla fundida.

c) Apio.

Se les deben retirar las hojas amarillentas, se corta la base para separar los tallos y se les quitan las hebras. El centro del apio puede prepararse entero, se le llama “corazón de apio”, únicamente se le quitan las hojas superiores y se blanquea, para alguna otra salsa.

También se utiliza el apio en la preparación de sopas o guarniciones.

Cuando se sirve crudo, se corta en juliana o en trozos más grandes, sazonándose con crema fresca o mayonesa ligera. Otra manera de servirlo es cortando los tallos en trozos grandes que se presentan rellenos de alguna preparación cremosa o con queso.

d) Nopales.

Solamente se utilizan los brotes más tiernos, deben limpiarse de las espinas, cortándolas con cuchillo en sentido contrario.

Los nopales constituyen una de las hortalizas más apreciadas en la Cocina Mexicana, se acostumbra servir con gran variedad de salsas o en ensaladas mezclados con cebolla, cilantro fresco, tomate y chile; otra manera de servirlos es salteada, después de cocidos, con huevo o chorizo, ya sea como entrada o guarnición.

Se cuecen en agua hirviendo con sal, tallos de cebolla y orégano, después se deben refrescar en agua fría, cambiando varias veces el agua fría para que suelten todo el líquido viscoso que contienen.

Otra forma de prepararlos es estofados: se cortan y se saltean en aceite caliente con cebolla, añadiéndose apazote y cilantro fresco; después se tapan y se dejan a fuego suave durante algún tiempo hasta que pierdan toda su viscosidad.

## **Cebollas**

### **Características:**

Comprende gran variedad de hortalizas de sabor fuerte como el ajo, chalotas, cebollas grandes, cebollas de rabo, cebollitas de cambray, escalonias y cebollín.

En general no se consumen solas, pero son elementos aromáticos y nutritivos; necesarios en casi todas las preparaciones culinarias. Con ellas se preparan fondos, sopas, entremeses, ensaladas, etc.

Estas hortalizas por lo general no se lavan ya que están protegidas con una telilla impermeable. Únicamente se retira la piel de encima.

### **Hortalizas de fruto**

#### **Características:**

Se identifican por tener semillas en su interior. Se pueden comer crudas o cocidas. Esto depende fundamentalmente de la receta y de la hortaliza en particular, tomando en cuenta su humedad y sabor.

En este grupo se incluyen el tomate, miltomate o tomate verde, pepino, pimiento, chiles variados, calabaza, calabacita, chilacayote y berenjena.

#### **Variedades:**

##### **a) Tomate y tomate verde**

El tomate se utiliza crudo en ensaladas, relleno o salteado, como guarnición o como ingrediente básico en sopas y salsas.

Para pelarlos se escaldan durante un minuto, se refrescan y se desprende la piel con ayuda de un cuchillo. Otro sistema que se utiliza es ponerlo a asar a fuego directo hasta que la piel se agriete.

Después de pelarlos se les quita la corona y se parte o se ahueca despojándolo de sus semillas. Se le pone un poco de sal para que pierda acidez.



El tomate verde es casi exclusivo de la Cocina Mexicana. Es más ácido que el tomate. Se utiliza molido con chile, cilantro, cebolla, etc., para la elaboración de salsas tanto crudas como cocidas. Además es la base de los moles verdes y el pepián.

#### b) Pepino

Se utiliza crudo en ensaladas y relleno como entremés.

Cocido se prepara en sopas o estofados.

Es recomendable lavarlo y pelarlo, en seguida se debe partir y retirarle las semillas añadiéndole sal para que pierda humedad y el sabor amargo que suele tener. Después de unos minutos se escurren y se preparan según la receta.

#### c) Pimientos y Chiles

Ambos de la misma familia, la diferencia entre ellos es que los pimientos son dulces y los chiles son más picantes dependiendo del tipo a que pertenezcan. Unos y otros cambian del verde al rojo al estar maduros y cuando están secos se vuelven más oscuros.

Siempre requieren de un tostado o un escaldado para despojarlos de su piel, después se abren y limpian de semillas y venas por dentro. Si se van a preparar rellenos se dejan enteros y si no, se cortan en rodajas o tiras.

Los pimientos rojos y verdes se consumen por lo general frescos ya sea rellenos o en ensaladas, se preparan estofados como guarnición de algunos platillos. También se consumen secos y molidos, a esto se le llama paprika o pimentón. Existe una gran variedad de chiles que cambian de nombre en las distintas regiones donde se cultivan.

Se utilizan tanto frescos como secos, al estar secos vuelven a cambiar de nombre. Por lo general se secan de forma natural o con calor seco. Otros se secan también por medio de humo lo que les da un sabor particular. Los chiles son característicos de la Cocina Mexicana siendo la base más importante para sus salsas. También se pueden preparar rellenos o en rajas.

Los chiles secos requieren un tostado en la plancha o una fritura para molerse después ocasionalmente pueden ir también rellenos remojándolos previamente.

#### d) Calabacitas, Calabaza, Chilacayote y Chayote

Las calabacitas deben estar muy tiernas. Algunas veces se preparan crudas en ensalada, pero casi siempre llevan un sistema de cocción que puede ser un blanqueado cuando llevan una preparación posterior; o un estofado que es el método más adecuado para su cocción por la cantidad de humedad que contienen. Después de lavadas y cortadas, es conveniente espolvorearlas con sal para que desechen el agua de vegetación que suele ser un poco amarga, después de unos minutos se escurren y se secan para someterlas al sistema de cocción necesario. Por su sabor, se prestan a gran variedad de preparaciones ya que se pueden combinar con casi todos los alimentos. Se pueden preparar rellenas, en puré, budines, soufflés y también se preparan gratinadas.

Otro tipo es la calabaza de costilla de pulpa amarilla, que se consume cuando tiene la corteza dura. Se puede preparar asada al horno o cocida en agua con un poco de sal. En cocina se utiliza poco, se prepara en sopas, purés y budines. En repostería tiene muchos usos, ya sea en pasteles, postres, tartaletas, etc.

El chilacayote es de la familia de las calabazas, es muy parecida a ésta pero de corteza más dura.

Se utiliza en cocina cuando es muy tierno, los más grandes se preparan en almíbar o como fruta cubierta. En la Cocina Mexicana se utiliza como complemento de platillos a base de carne de cerdo o aves y combinado con gran variedad de salsas.

El chayote es una hortaliza de poco sabor, muy jugosa pero un poco dura. Hay chayotes con espinas y lisos. Los mejores son los más tiernos. Combinan muy bien con todos los platillos y salsas. Los que tienen espinas conviene cocerlos con cascara en agua hirviendo con sal o a vapor ya que cuesta trabajo pelarlos en crudo. Cuando son lisos es mejor blanquearlos en agua con sal y refrescarlos porque de esa manera quedan de color verde y tienen mejor presentación.

Se pueden servir rellenos con su pulpa mezclada con diversos ingredientes y gratinados al horno. Otra forma es con salsa de tomate o salteados en mantequilla.

#### e) Berenjenas

Las berenjenas son hortalizas muy parecidas a las calabacitas sin embargo tienen la piel más resistente y de color oscuro.

Los sistemas de cocción adecuados son el estofado y la fritura, también pueden asarse al horno para prepararlas en puré o budines.

Cuando se preparan en estofado o fritas, se pueden hacer peladas o con cascara pero al igual que las calabacitas deben ponerseles antes sal para quitar lo amargo de su jugo.

## **Hongos o Setas**

### **Características:**

Existen diversos tipos de hongos los cuales pueden ser cultivados o silvestres, se encuentran de muchas formas, tamaños y colores. Es muy importante conocer las especies comestibles para evitar intoxicaciones. Son abundantes en la época de lluvia. Es recomendable lavarlos muy bien y quitarles parte del tallo que se vuelve oscuro con el corte; cuando son muy viejos se les retira todo el tallo.

En general los hongos necesitan muy poca cocción, la mejor forma de prepararlos es en estofados ya que contienen mucha agua de vegetación.

### **Variedades**

#### **a) Champiñones**

Los hongos más utilizados son los cultivados llamados champiñones, debido a que no hay ningún riesgo al consumirlos. Son apreciados por su sabor y cuando son tiernos se pueden preparar en crudo en ensaladas; si son cocidos pueden ser en estofado o asados al horno; sirven de base de sopas y budines o rellenos como guarnición. Al presentarlos enteros, es conveniente pelarlos y tornearlos con un cuchillo, poniéndoles limón para que no se oscurezcan.

#### **b) Cuitlacoche**

Se le denomina así al hongo que crece en la mazorca del maíz, es de color gris oscuro. Es muy tierno por lo que debe separarse cuidadosamente de la mazorca para que no se dañe. Se prepara casi siempre en estofado con cebolla y chile verde. Con frecuencia se le añade apazote que es una hierba aromática. Es muy apreciado en la Cocina Mexicana y se sirve solo o como relleno de chiles, crepas o budines.

## **Hortalizas de raíz y Tubérculos**

### **Características:**

Las hortalizas de raíz que se incluyen en este grupo son la zanahoria, nabo, betabel, colinabo, salsifí y rábano; los tubérculos son la papa, camote chinchayote y guacamote o yuca.

Éstos deben lavarse intensamente antes de ser utilizados para desprender la tierra que tienen incrustada.

El sistema de cocción que es adecuado para éste es el de vapor ya que contienen mucho almidón, de esta manera quedan más tiernos y no pierden sus valores nutritivos. Casi siempre se cuecen sin cascara excepto en el caso de que se vayan a utilizar en ensalada, para que no tengan demasiada humedad.

### **Variedades<sup>48</sup>**

#### **a) Zanahorias**

Pueden consumirse crudas en ensalada o cocidas como guarnición de diversos platillos y como elemento aromático de los fondos líquidos.

No es necesario pelarlas cuando son muy tiernas, simplemente se frotan con un trapo después de cocidas para desprenderles la piel que es muy delgada este tipo de zanahorias por lo general son muy pequeñas por lo que se dejan enteras.

El corte de las zanahorias dependerá de las guarniciones o platillos que se preparen con éstas, algunos de los cortes más usados son: parisina, jardinera, brunoise o cocotte.

---

<sup>48</sup> Cfr. Flores, Arte Culinario para el profesional de la cocina. P.249

Las preparaciones finales que se les pueden dar son<sup>49</sup>:

- a) A la francesa: salteadas en mantequilla.
- b) Vichy: cortadas en bastones o rodajas cocidas en agua con mantequilla y un poco de azúcar. Al evaporarse el agua, se glasean o abrillantan con la misma mantequilla.

b) Betabel

Se utiliza en entremeses, sopas, budines y como guarnición ya que por su color dan mucha presentación a los platillos. De vez en cuando pueden servirse en ensaladas, para esto es necesario que sea muy tierno; en este caso se corta finamente y se deja marinar en una vinagreta durante algunas horas.

Cuando se cocina para una preparación posterior, debe hacerse en agua hirviendo, siempre con su piel y un poco de tallo para que no se desangre y pierda color. No debe refrescarse, se pela y se corta de acuerdo a la preparación de que se trate. Solamente si se cuece en estofado se pela antes y se corta, en este caso no se decolora puesto que se cocina en su propio jugo.

c) Nabo

Se utiliza como guarnición de diferentes platillos o como elemento importante en ensaladas. También se utiliza en sopa y como elemento aromático de fondos líquidos.

Tierno posee un sabor poco pronunciado y es cuando más se aprecia. En la preparación de purés se mezcla con igual cantidad de puré de papa para que su sabor sea menos pronunciado.

Cuando son demasiado tiernos se cuecen al vapor y en agua salada los que tienen corteza muy gruesa.

---

<sup>49</sup> Cfr. Flores, Arte Culinario para el profesional de la cocina. P.249

Se pelan cuidadosamente antes o después de cocidos ya que tienen dos pieles. Se pelan cuidadosamente antes o después de cocidos ya que tienen dos pieles.

Casi siempre se termina su preparación salteados en mantequilla. Se pueden tornear para mejorar presentación.

d) Salsifí

Es originaria de la región mediterránea y se cultiva en Europa y América por la raíz alargada y comestible que, cuando se cocina, tiene un sabor que se asemeja al de las ostras. Esta raíz, blanca, mide entre 20 y 30 cm de longitud y unos 2.5 cm de diámetro.

Es una hortaliza de mucha calidad que nunca se consume cruda. Casi siempre se blanquea para una preparación posterior que puede ser el salteado en mantequilla o envuelto y frito. También se pueden utilizar en sopas y guisos, preparadas en forma de cremas y moldeadas en tortitas que luego se fríen.

Se sirve como entrada o guarnición.

e) Colinabo

Es una raíz de sabor un poco fuerte, parecido al del nabo, por lo que se blanquea para que pierda un poco el sabor.

Se prepara al gratín con salsa bechamel y queso o envuelto y frito.

f) Rábano

Es una hortaliza muy utilizada en las ensaladas, es fresco y su cascara roja, un poco picante, es muy agradable al paladar.

Se emplea siempre crudo, cortado en diversas formas y puesto en agua helada para que al endurecerse conserve mejor la forma.

Se usa como decoración y guarnición de entremeses ya que da mucho colorido a los platillos.

g) Papa

La papa es el tubérculo más importante, hay gran variedad de platillos que la utilizan como base. Es una fuente de alimentación empleada en casi todo el mundo, debido a que su sabor combina con muchos alimentos y es económica.

Existen diversos tipos de papas los cuales se utilizan de diferente manera, de acuerdo a la preparación a que se van a someter: las más conocidas son las de pulpa blanca o amarilla:

- ✚ Pulpa blanca: al cocerse se rompen y no conservan su forma; son especiales para sopas y preparaciones a base de puré, como las papas dauphine, duquesa, budines y soufflés.
- ✚ Pulpa amarilla: cuando están cocidas son muy compactas por lo que son especiales para cuando se quiere que conserven su forma, ya sea enteras o en formas distintas.

Estos cortes pueden ser<sup>50</sup>:

- ✚ Papa château: en forma de huevo alargado.
- ✚ Papa cocotte: se le da forma de aceituna grande.
- ✚ Papa paja: corte en juliana.
- ✚ Papa parisina: sacada con cucharita moldeadora.
- ✚ Papa puente nuevo: cortada en bastones un poco gruesos (jardinera).

Para las papas los sistemas de cocción son muy variados, todo depende de la preparación a que se van a someter.

Cuando se utilizan para una preparación posterior es conveniente cocerlas o blanquearlas en agua hirviendo o al vapor ya que es el mejor sistema de cocción para los tubérculos.

---

<sup>50</sup> Cfr. Flores, Arte Culinario para el profesional de la cocina. P.251



Las papas amarillas por lo general se cuecen con cascara, en cambio las de pulpa blanca se cuecen ya peladas.

Otros sistemas de cocción para las papas son:

- a) Fritura: esta cocción se realiza en dos procedimientos. El primero puede ser tanto un blanqueado como una fritura ligera a temperatura baja. En el segundo procedimiento se somete la papa a una fritura con el aceite muy caliente para que se doren. Se escurren y se salan.
- b) Asado al Horno: las papas lavadas y sin pelar se pican con un tenedor y se les hace encima un pequeño corte superficial. Se hornean a 200 grados centígrados (400°F), hasta que estén suaves. Se saca la pulpa con una cuchara pequeña para preparar un relleno con tocino frito, crema, mantequilla, etc.
- c) Se vuelven a rellenar y se terminan de dorar al horno.
- d) Salteado: las papas sin pelar se blanquean en agua hirviendo. Una vez cocidas se pelan y se cortan en rodajas gruesas. Luego se calienta la mantequilla y se saltean.

Las preparaciones más utilizadas a base de papas son:

- ✚ En puré: se deben pelar, cocerlas al vapor, prensarlas y mezclar con leche y mantequilla, haciendo una preparación esponjosa.
- ✚ A la francesa: pelarlas y cortarlas a la jardinera, freírlas.
- ✚ Papas Duquesa: puré de papa sazonado y ligado con yemas de huevo y mantequilla. Para poder darle la forma deseada se debe pasar por duya, pintar con huevo y dorar al horno
- ✚ Croquetas: papas duquesa en forma de croqueta, empanadas a la inglesa y fritas.
- ✚ Papas fondantes: previamente peladas y blanqueadas se meten al horno con mantequilla hasta que se doren un poco.

- ✚ Papas avellana: las papas cortadas a la parisina se blanquean y doran en mantequilla.
- ✚ Papas dauphine: puré de papa mezclada con pasta de choux. Pasarlo por duya y freír.

#### h) Camote

Es muy parecido a la papa, tiene la misma consistencia pero su sabor es un poco dulce. Su color puede ser blanco, amarillo o morado.

Los sistemas de cocción que se utilizan son el asado al horno, al vapor o en agua hirviendo. Se utiliza en las preparaciones de postres, su sabor combina con frutas como naranja o piña.

En cocina es muy utilizado como guarnición de carne de cerdo y jamón, combina muy bien con estas carnes por su sabor un poco dulce.

#### 1. Chinchayote y Guacamote o Yuca

Estos tubérculos e parecen también a la papa, aunque su cascara es más gruesa.

Se pueden preparar cociéndolos primero al vapor o en agua salada, posteriormente se rebanan y se terminan de preparar rebozados o envueltos y fritos.

### **Semillas y Legumbres**

#### **Características:**

En este grupo se encuentran los siguientes: el chícharo, haba, lenteja, garbanzo, frijol y maíz.

La mayoría pueden consumirse tanto frescos como secos. Cuando están frescos y muy tiernos pueden aprovecharse también las vainas que se preparan en estofado o blanqueadas para una segunda preparación.

## **Variedades**

### **a) Chicharos**

Cuando son frescos se cocinan de muchas formas, son muy empleados en sopas, purés, ensaladas, budines y como guarnición. Se preparan cociéndolos en agua hirviendo salada y tapados, refrescándolos después para que conserven su color verde.

Si son para ensalada no conviene refrescarlos porque se arrugan, esto no es importante en otras preparaciones como sopas y estofados, puesto que al contacto con el calor se hinchan de nuevo. Los chicharos que aún no han llegado a la madurez tiene las vainas muy tiernas y se cocinan enteros sin sacarlos de la vaina. Preparándolos sobre todo en estofado o ensalada.

### **b) Habas**

Cuando son frescas se sacan de su vaina y se cuecen tapadas en agua hirviendo con sal y se refrescan. Si son muy tiernas pueden dejarse con su piel, pero las más grandes se pelan antes de terminar su preparación.

Se usan en sopas, ensaladas, como guarnición de diferentes platillos y como complemento de platillos de la Cocina Mexicana. Cuando son secas se preparan en potajes y en croquetas.

### **c) Lentejas y Garbanzos**

Se utilizan solo cuando están secos; son elementos importantes en diferentes guisos preparados con carne, patas de cerdo, jamón, chorizo y todo tipo de salchichonería. Los garbanzos deben remojarse antes de ser cocinados, las lentejas se remojan solo cuando son viejas.

La cocción debe ser en agua fría, pero una vez que empieza el hervor debe cuidarse de que sea constante y que estén bien cubiertas de agua, de otra manera se revientan, se salen de su cascara y el platillo pierde calidad. Cuando están a media cocción se añade una salsa preparada, carne y condimentos hasta lograr que todo quede bien cocido.

d) Ejotes y Frijoles

El ejote es el frijol tierno que se cuece con su vaina y es de color verde; antes de cocerlos se les debe quitar las puntas y si es necesario, las hebras que tienen cuando son más viejos.

Se cocinan con poca agua hirviendo con sal y en recipiente grueso tapado, se refrescan en agua muy fría para que conserven su color.

Es recomendable cortarlos antes de su conocimiento para que conserven su forma. Se emplean como entrada en estofados con jamón o chorizo, también en ensaladas o como guarnición. El frijol se cocina igual que los garbanzos, deben remojarse antes de ser utilizados y el hervor deber ser continuo y bien cubiertos de agua.

El recipiente ideal para cocerlos es la olla de barro, porque en recipientes de metal se vuelven oscuros y quedan menos suaves.

Como ingredientes aromáticos suelen llevar ajo, cebolla y hierbas como el apazote, laurel y orégano, dependiendo del tipo de frijol y preparación que vaya a hacerse.

Los frijoles pueden ser color rosa, café, rojizo, negro y blanco (alubias).

Los frijoles se utilizan como plato principal sólo se le añade carne de cerdo, chorizo y también como guarnición de platillos de la Cocina Mexicana ya sea solamente cocidos (de la olla) con salsa espesa o refritos. Suelen acompañarse con queso fresco o seco. Los frijoles blancos o alubias se preparan como los garbanzos.

Algunos platillos llevan una mezcla de ambos.

e) Elote maíz

Cuando está tierno, es el elote; se utiliza en algunas preparaciones como estofados, sopas, budines, rellenos para crepas y soufflés.

Se puede servir solamente cocido en agua con sal o al vapor, en este caso se cuecen sin separar los granos de las mazorcas, solamente se le quitan las hojas y las puntas.

Se sirven acompañándolos de mantequilla fresca, crema y queso utilizando unos tenedores pequeños para sujetarlo.

Cuando se utiliza en otras presentaciones se desgrana primero con un cuchillo y luego se le da la preparación deseada. Otro sistema que se usa es el asado a las brasas en este caso se le dejan las hojas para que dé tiempo a cocerse y se protejan los granos.

El maíz seco se utiliza en varios platillos de la Cocina Mexicana y para hacer la masa con la que se preparan las tortillas, atoles y tamales.

Para utilizarlo de esta forma es necesario que el maíz tenga una preparación que consiste en remojarlo en agua con un poco de cal y llevarlo al fuego hasta que empieza a vaporizar (sin hervir).

Después se deja reposar y se restriega para quitar la piel, lavándolo después. Una vez limpio se muele finamente para hacer la masa.

En algunos platillos se requiere el maíz reventado; para lograrlo se remoja como se dice anteriormente, después se cuece en agua hirviendo sin sal, quitándole primero la punta para que se reviente; una vez logrado, se añade al platillo de que se trate y se sazona.

## ARROZ

El arroz es un cereal originario de los países tropicales de Asia, de la familia de las gramíneas. Se cultiva desde tiempos antiguos en terrenos pantanosos y es la base de la alimentación de los pueblos orientales por lo que es un alimento de gran consumo.

### **Características:**

Es un cereal agradable, de sabor neutro y poco original, por lo que combina con la mayoría de los platillos a base de carnes, aves, mariscos, pescados y numerosas salsas como la de tomate o al curry.

Es conveniente calcular  $\frac{1}{4}$  de taza de arroz por comensal y tener en cuenta que durante la cocción puede llegar a triplicar su volumen.

Del arroz se extrae el harina de arroz o crema de arroz que se utiliza en la alimentación de los recién nacidos por ser muy ligera.

### **Tipos de arroz<sup>51</sup>:**

- a. Arroz común blanco: El arroz común de granos cortos y redondos es más económico que el de granos largos, posee la ventaja de que se cocina fácilmente. El arroz de granos alargados es fino y más caro que el anterior. Se presenta pulido, es decir, sin la cascarilla que lo envuelve por lo que contiene únicamente almidón. Queda muy blanco después de cocido.

#### **b) Arroz integral**

Es el arroz entero que se presenta con la cascarilla externa que lo envuelve, por esto tiene un contenido mayor de vitaminas y proteínas. Puede ser de grano corto o largo. Se prepara especialmente como guarnición ya que tiene un sabor preciso parecido al de la nuez.

---

<sup>51</sup> Cfr. Flores, Arte Culinario para el profesional de la cocina. P.201

## **Sistemas de cocción del arroz**

Hay diversas formas para cocer el arroz, pero en cualquiera de ellas se debe tener en cuenta que, una vez seco, quede con los granos sueltos sin apelmazarse. Los puntos a cuidar son: no moverlo, cocerlo a fuego lento y usar solamente la cantidad necesaria de líquido que es casi siempre el doble que la cantidad de arroz.

Los sistemas de cocción son<sup>52</sup>:

### **1) ARROZ PILAF O PILAW**





#### **Características**

Esta preparación es utilizada como guarnición. En ella el arroz debe estar limpio y seco, se pone primero en un cuerpo graso muy caliente y se termina su cocción tapado en el horno.

#### **Ingredientes:**

300 gr de arroz, cebolla picada, 6 decilitros de caldo y 50 gr de mantequilla.

#### **Procedimiento:**

-  Dorar la cebolla en la mantequilla sin que tome color.
-  Agregar el arroz rehogar durante dos minutos.
-  Agregar el caldo, taparlo y cocerlo en el horno durante veinte minutos.
-  Separarlo con el tenedor y ponerle mantequilla.

### **2) ARROZ HINDU**

#### **Características.**

Este tipo de cocción también se conoce con el nombre de “arroz la india”. El arroz se somete a una cocción en abundante agua hirviendo destapado.

#### **Ingredientes:**

300 gr de arroz, 4 o 5 lts de agua.

---

<sup>52</sup> Cfr. Flores, Arte Culinario para el profesional de la cocina. P.144

**Procedimiento:**

- ✚ Cocer el arroz en el agua.
- ✚ Escurrirlo y lavarlo en agua fría. Escurrirlo de nuevo.
- ✚ Extenderlo sobre una plancha y secarlo al horno.

**3) ARROZ A LA MEXICANA****Características**

En este tipo de cocción el arroz debe quedar esponjado pero sin que se reviente el grano. Se prepara blanco, de color rosado o verde.

**Ingredientes:**

200 gr de arroz, ½ lt de agua o caldo, aceite para freír, cebolla y ajo.

**Procedimiento:**

- ✚ Remojar el arroz en agua caliente durante 10 minutos. Lavar con agua fría, escurrirlo y secarlo perfectamente.
- ✚ Dorarlo en abundante aceite hasta que empiece a tomar color. Escurrir el exceso de aceite. Agregar la cebolla y ajo o salsa preparada. Sazonar.
- ✚ Agregar el caldo o agua. Tapar el recipiente y dejar que se cocine a fuego suave hasta que se consuma el líquido.

Si se desea variar el color del arroz, al momento de dorarlo, agregarle tomate o chile poblano molido con ajo y cebolla. Se deja estofar un momento y se agrega el líquido.

**4) ARROZ A LA ITALIANA (RISSOTTO)****Características**

Los rissottos no se sirven muy secos como los anteriores, pero el grano deberá quedar entero sin reventarse.

**Ingredientes:**

50 gr de mantequilla, 250 gr arroz, 1 cebolla, 50 gr de jamón, 50 c/c vino blanco, ½ lt caldo y 50 gr queso parmesano.



**Procedimiento:**

- ✚ Calentar la mantequilla y saltear el arroz; antes de que tome color, agregar la cebolla picada y el jamón. Cocinar en poco tiempo y luego agregar el vino y el caldo.
- ✚ Sazonar y dejar cocer a fuego bajo en cacerola tapada.
- ✚ Antes de que se seque por completo añadir el queso y servir enseguida.

**5) ARROZ AL VAPOR (ESTILO CHINO)****Características**

Este tipo de arroz es el complemento indispensable en los platillos orientales.

En la cocina occidental sirve de base para ensaladas o como guarnición de diferentes platillos.

**Ingredientes:**

3 tazas de arroz, 2 litros de agua y 1 cucharadita de sal.

**Procedimiento:**

- ✚ Poner a calentar el agua con la sal. Cuando hierva, añadir el arroz y dejar a fuego bajo durante 10 minutos.
- ✚ Verter en una coladera grande refrescar con abundante agua fría.
- ✚ Poner en la boca de una olla con agua hirviendo y tapar con un paño doblado. Dejar en el vapor 15 minutos más. Servir enseguida.

**6) ARROZ EN ENSALADA****Características**

Las ensaladas a base de arroz poseen muchas variedades. Se necesita un arroz cocido en agua o al vapor que debe estar seco y bien desgranado. El arroz se mezcla con un picadillo de pollo, atún, camarones, etc., se le agrega una salsa fría; vinagreta o mayonesa. También pueden llevar verduras variadas. Estas ensaladas son adecuadas para buffet; se presentan moldeadas con salsa encima y guarnecidas de huevos duros, pimientos, etc.

## **PASTAS ALIMENTICIAS**

Se le denomina pastas alimenticias a todas las pastas llamadas italianas.

Las cuales comprenden los macarrones, espagueti, tallarines, raviolos, canelones, etc., y las diferentes pastas para sopas de diversas formas y tamaños generalmente pequeños.

### **Características:**

Casi siempre las pastas italianas están preparadas con los mismos ingredientes: harina de trigo duro, agua, aceite y huevos. Algunas veces llevan también espinacas o betabel que les da una coloración y sabor diferente.

En Italia casi todas las pastas se preparan de forma casera para consumirlas frescas, porque poseen mejor sabor.

La calidad de una pasta no se debe buscar en los detalles de la forma sino en el aspecto general (translucidez, vidriosidad de la pasta, elasticidad de los tipos largos, coloración amarillenta) y sobre todo en los sistemas de cocción.

Las pastas comerciales no contienen huevos y son resacas, por lo general debe cuidarse en el sistema de cocimiento ya que de otra manera quedan pegajosas y aglutinadas, lo que les da mala presentación.

## **TIPOS DE PASTAS<sup>53</sup>**

### **1. CANELONES (CANNELLONI)**

Poseen la forma de láminas de pasta cortadas en rectángulos delgados, rellenos de diversas preparaciones, enrollados y condimentados con diferentes salsas.

### **2. ESPAGUETI (SPAGHETTI)**

Es la pasta italiana más conocida.

Se identifica por ser larga, delgada y sin hueco.

### **3. FETUCHINI (FETTUCCHINE)**

Pasta preparada en forma de listón, es decir, cintas planas de ½ a 1 cm de ancho.

Comercialmente se pueden conseguir en paquetes con la pasta plana cortada del mismo tamaño o en nidos sueltos de la misma pasta.

### **4. FIDEO (VERMICELLI)**

Se presenta en forma de hilos de diámetros más o menos finos, es utilizado principalmente en la preparación de sopas. Se puede conseguir nidos apretados o en paquetes con la pasta estirada y cortada del mismo tamaño.

### **5. LASAÑA (LASAGNE)**

Masa trabajada hasta obtener unas láminas de pasta de muy poco espesor, de unos diez centímetros de ancho por veinte de largo. Estos rectángulos ya cocidos, se disponen en capas alternando con alguna salsa o mezcla de carne. A la masa se le puede mezclar puré de espinacas, obteniendo una pasta verde conocida con el nombre de “lasagne verdi”.







### **6. MACARRON (MACARONI)**

Pasta alimenticia en forma de cilindro hueco por dentro y cortado en porciones largas.

---

<sup>53</sup> Cfr. Flores, Arte Culinario para el profesional de la cocina. P.148

## 7. PEQUEÑAS PASTAS PARA SOPAS<sup>54</sup>

-  **Farfalle:** pequeñas mariposas
-  **Lingue di passero:** lenguas de pájaro.
-  **Stelline:** pequeñas estrellas.
-  **Lumache:** caracoles
-  **Ricciolini:** pequeños bucles.
-  **Trulli:** pequeñas ruedas.

## 8. RAVIOLES (RAVIOLI)

Pasta doble en forma de rombos o medias lunas rellenas de diversas preparaciones a base de carnes.

## 9. ÑOQUIS (GONOCCHI)



Esta pasta es la única que se prepara de distinta forma. Consiste en pequeñas bolas de pasta preparada con diversos ingredientes como son harina, huevos, puré de papa, pasta de choux, sémola, mantequilla, etc. Ya hecha la masa se corta en pequeños trozos y se escalfa. Después se mezcla con diferentes salsas y queso.

### Preparación de las pastas.

Las pastas alimenticias se pueden conseguir de preparaciones comerciales o hechas en casa.

### Pastas caseras

#### Masa Básica


-  **Ingredientes:** 3 tazas de harina, 3 huevos pizca de sal, 1 ó 2 cucharadas de aceite de olivo.
-  **Procedimiento:** Formar una fuente con el harina. Poner en el centro los huevos, sal y aceite. Trabajar la masa con la punta de los dedos y unir la harina hasta forma una pasta suave. Amasar durante 10 minutos.


---

<sup>54</sup> Cfr. Flores, Arte Culinario para el profesional de la cocina. P.149

Extender la pasta a 1 o 2 milímetros de espesor sobre una superficie enharinada. Cortar la pasta en la forma y tamaño deseado y dejarla secar un poco antes de la cocción.

### **Pasta Verde**

 **Ingredientes:** 3 tazas de harina, 2 huevos, 1 cucharadita de sal y ¼ de kilo de espinacas frescas.

 **Procedimiento:** Lavar las espinacas y cocerlas en muy poco agua hasta que estén suaves. Escurrirlas y quitarles todo el exceso de agua. Picarla finamente. Con la harina hacer una fuente ponerle en el centro los huevos, sal y las espinacas. Trabajar la masa como en la masa básica.

### **Cocción de la pasta**

El tiempo de cocción de la pasta varía dependiendo del tamaño y espesor de la misma. Otro factor es su frescura y calidad, la pasta fresca requiere menos tiempo de cocción que la pasta seca o comercial.

Las formas pequeñas pueden cocerse en escasos segundos mientras las pastas grandes pueden tardar de 5 a 10 minutos. Lo importante es obtener un punto de cocción exacto en el que la pasta debe estar firme al morderla este punto se llama “al dente”.

La proporción de agua para cocer la pasta es de 3 litros por cada ½ kg de pasta. Se debe poner el agua en una olla bastante amplia y agregarle 2 cucharadas de sal.

Cuando el agua hierva a borbotones agregarle la pasta moviéndola un poco dentro del agua con una cuchara de madera larga, para evitar que se pegue.

Algunos chefs aconsejan agregar 1 o 2 cucharadas de aceite al agua para asegurar que las pastas no se peguen, esto no es necesario si se siguen las instrucciones de moverla con la cuchara de madera con cierta frecuencia.

La cocción de la pasta debe ser por escalfado, romperse la pasta. El hervor debe ser muy lento y constante. Una vez que la pasta este al punto de cocción, escurrirla rápidamente sobre una coladera. Pasarla a un recipiente caliente y mezclarla con la salsa, mantequilla o queso que se va utilizar.

Las pastas comerciales deben refrescarse después de cocidas para que no peguen.

### **Salsas especiales para pastas**

Es importante hacer una correcta combinación entre la forma, tamaño y preparación de la pasta con la salsa que se va a utilizar.

Por lo general se recomienda que pastas pequeñas se mezclen con salsas muy condimentadas y ricas en ingredientes, mientras que pastas como espagueti, se mezclan con mantequilla y queso o salsas muy sencillas.

Las buenas pastas se sirven de la manera más sencilla, inmediatamente después de cocidas se pasan a la mesa mezcladas con la salsa o con ella aparte.

También se pasa el queso aparte para ponerlo en ese momento.

Las salsas más utilizadas en la preparación de las pastas varían de acuerdo a la región de Italia de donde se haya originado la receta.

Sin embargo las preparaciones mundialmente conocidas son:

**a) BASICA ITALIANA (TOMATE)**

**Ingredientes:**

1 kg de tomate muy maduro, 1 cebolla rebanada, ½ taza de aceite de olivo, hojas frescas de albahaca, sal y pimienta.

**Procedimiento:**

- ✚ Rehogar la cebolla en el aceite, agregar el tomate pelado y picado, las hojas de albahaca trituradas, sal y pimienta.
- ✚ Cocer a fuego bajo durante 30 ó 45 minutos.
- ✚ Mezclar con la pasta.
- ✚ Pasar el queso aparte.

**b) BOLOÑESA**

**Ingredientes:**

Cebolla, ajo, 1 zanahoria, 1 rama de apio, 3 cucharadas de aceite, 2 rebanadas de salami picado, 500 g de carne molida, 1 pizca de albahaca triturada, sal, pimienta, nuez moscada, 1 taza de vino rojo o blanco, ½ taza kg de tomate.

**Procedimiento:**

- ✚ Picar las verduras y rehogarlas en el aceite, agregar las carnes hasta que se cuezan.
- ✚ Sazonar, añadir el vino y dejar que se reduzca. Agregar el caldo y los tomates. Dejar cocer a fuego bajo durante 2 horas, aproximadamente, hasta que espese.

**c) AL PESTO (ALBAHACA)**

**Ingredientes:**

2 tazas de albahaca picada, ½ taza de queso parmesano rallado, 3 cucharadas de aceite de olivo, 3 cucharadas de mantequilla derretida, sal y pimienta.

**Procedimiento:**

- ✚ Licuar todos los ingredientes a formar un puré espeso, agregar el agua necesaria de la cocción de la pasta para formar una salsa ligera.
- ✚ Mezclar esta salsa con la pasta recién cocida, cuando aun este muy caliente. Servir en seguida.

## HUEVOS

El huevo es un alimento muy completo; constituye una buena fuente de grasa, proteínas como lo es albúmina, vitaminas y minerales (en especial hierro, calcio y fósforo).

Es un alimento de fácil digestión y asimilación es recomendable no abusar de su consumo, ya que, ciertos residuos que contiene en gran cantidad pueden producir trastornos, principalmente en el hígado.

Los huevos crudos o preparados pasados por agua son muy nutritivos; cuando se preparan más cocidos, son un poco menos nutritivos y más indigestos.

**Frescura**

La frescura de éstos es muy indispensable ya que así poseen mejor sabor, son más nutritivos, más fáciles de separar en clara y yema y responden mejor en las operaciones de batido y horneado.

Un huevo fresco a simple vista muestra las siguientes características: la cascara gruesa y solida, de color blanco, ligeramente rosado; se ve traslucido al ponerlo contra la luz; al partirlo la yema se aprecia abultada y la clara espesa y firme.



Un huevo que no está fresco presenta puntos oscuros o cámaras de aire que se notan al observarlos contra la luz; su yema es aplanada y clara es fluida y delgada. El color del cascaron depende de la raza de la gallina y el color de la yema se debe al alimento que se le ha dado al animal.

Otra forma de asegurar la frescura de los huevos es ponerlos en un recipiente con agua: los que se van al fondo están frescos y se pueden consumir sin temor; en cambio, los que flotan en medio o en la superficie, están menos frescos.

## **Usos**

El uso del huevo es versátil ya que se utiliza, tanto en la cocina como en la repostería.

En cocina se utiliza para ligar salsas y sopas; en salsas emulsionadas; en la confección de entremeses, albóndigas; como adorno y acompañamiento de ensaladas o guarniciones. En repostería se emplean para elaborar cremas, soufflés, flanes, bizcochos, masas, merengues, etc. resultando en ella un elemento indispensable. Los huevos más utilizados son los de gallina, aunque también se consumen los de pata, pava o pájaros.

## **Clasificación<sup>55</sup>:**

Se pueden dividir en tres grupos para poder comprender mejor las diferentes técnicas y métodos de cocción de los huevos:

- a) Cocidos dentro de su cascarón
  - Pasados por agua (tibios)
  - Mollets
  - Duros.

---

<sup>55</sup> Cfr. Flores, Arte Culinario para el profesional de la cocina. P.156

b) Cocidos sin cascarón y sin mezclar

Pochés (Escalfados)

Cocotte.

Moldeados

Al plato.

Fritos.

c) Cocidos sin cascarón y mezclados

Revueltos

Omelette

Tortilla

## **HUEVOS COCIDOS DENTRO DE SU CASCARON**




Este tipo de cocción y de preparación necesita del empleo de huevos frescos cuyo cascarón debe estar sin grieta alguna.

## **PASADOS POR AGUA (TIBIOS)**

### **Características**

Este tipo de cocción tiene como fin cocer el huevo dentro de su cascarón hasta media coagulación de la clara, la yema debe quedar líquida. Los huevos tibios se sirven sin ninguna guarnición y no pueden sufrir ninguna transformación.

### **Técnica**

-  Poner agua a hervir. Colocar delicadamente los huevos en el agua hirviendo.
-  Desde que el agua vuelve a hervir, contar 3 min. Sacar y refrescar ligeramente.
-  Servir inmediatamente dentro de un pequeño recipiente especial.

## **MOLLETS**

### **Características**

Esta cocción tiene por objetivo cocer el huevo dentro de su cascara y coagular completamente la clara quedando la yema con un aspecto cremoso. Estos huevos pueden ser servidos con guarnición.

### **Técnica**

- ✚ Poner agua a hervir. Colocar los huevos dentro del agua hirviendo.
- ✚ Contar 5 a 6 min. para su cocción desde que empieza la ebullición.
- ✚ Al término, refrescar parcialmente y cascar el huevo. Conservarlos dentro del agua. Descascarar los huevos con cuidado.
- ✚ Al momento de servicio recalentar con cuidado.

## **DUROS**

### **Características**

Esta cocción prolongada permite obtener una solidificación total del huevo. Su preparación varía de acuerdo al tamaño del huevo. Los huevos cocidos duros se conservan dentro de su cascara hasta el momento de utilizarlos. Con algunas excepciones, los huevos duros son consumidos fríos, principalmente en entremeses, sean rellenos o napados con salsas frías diversas. Sin embargo pueden servirse calientes como entradas.

### **Técnicas**

- ✚ Poner agua a hervir. Colocar los huevos cuidadosamente dentro del agua hirviendo.
- ✚ Desde que vuelve a hervir, contar 12 a 15 min.
- ✚ Al término de la cocción refrescar en agua corriente, cascar.

### **Variantes**

- ✚ Chenay: cortar los huevos a la mitad, Quitar la yema, pasarla por colador y mezclar con una cantidad igual de duxelle.  
Rellenar las claras. Napar con salsa mornay y gratinar.
- ✚ Portuguesa Cortar los huevos a la mitad. Colocar sobre mitades de tomate salteado en aceite. Cubrir con salsa de tomate.  
Servir caliente.

### **HUEVOS COCIDOS SIN CASCARON Y SIN MEZCLAR**

Este segundo grupo reúne varias técnicas de cocción de huevos que hace necesario el empleo de huevos muy frescos.

### **POCHES (ESCALFADOS)**

#### **Características**

Esta cocción por escalfado tiende a la coagulación de la clara, la yema debe quedar líquida. El agua de la cocción no debe tener sal porque ésta impide la coagulación de la clara. En cambio, debe llevar un poco de vinagre que hace el efecto contrario.

#### **Técnica**

- ✚ Poner el agua a hervir. Agregar una pequeña cantidad de vinagre.
- ✚ Romper los huevos uno a uno y vaciarlos delicadamente dentro del agua temblorosa, sin romper la yema.
- ✚ Dejar escalfar sin hervir y sin tocar los huevos por 2 min. Pasados estos envolver cuidadosamente la yema con la clara con ayuda de una paleta.
- ✚ Contar 3 min. De cocción. A su término, retirar con cuidado los huevos uno a uno. Enjuagar con agua limpia para quitarles el sabor a vinagre.
- ✚ Si desea calentarlos se meten en agua caliente al momento de servirlos.

### **Variantes**

- ✚ Aurora: colocar en tartaleta. Napar con salsa aurora.
- ✚ Benedictine: colocar sobre una pieza de pan una rebana de jamón asado. En seguida colocar el huevo, napar con salsa holandesa y terminar con una lámina de trufa.
- ✚ Florentina: colocar el huevo en tartaleta sobre un lecho de espinacas a la mantequilla. Napar con salsa mornay.

## **COCOTTE**

### **Características**

Este tipo de cocción tiende a coagular toda la clara conservando la yema en estado líquido. Se hacen en unos pequeños recipientes especiales de material resistente al fuego que reciben el nombre de cocotte.

Es una especie de huevo poché en el que se utiliza la crema de leche en lugar de agua, una salsa bien preparada o simplemente abundante mantequilla fresca. Los huevos cocotte, pueden recibir antes o después de la cocción numerosas variantes de guarnición. Se sirven siempre en el mismo recipiente en el que se cocieron.

### **Técnica**

- ✚ Poner crema salsa o abundante mantequilla en la cocotte.
- ✚ Quebrar un huevo en cada cocotte cuidando de no reventar la yema.
- ✚ Llenar un recipiente con agua hirviendo hasta la mitad de la altura de las cocottes. Introducir en baño maría y cocer cubiertos sobre el fuego o descubiertos en el horno durante 5 o 6 min.

### **Variantes**

- ✚ Bordelesa: antes de la cocción llenar los fondos de las cocottes con ruedas de médula de buey escalfado. Al término de la cocción poner alrededor un cordón de salsa bordelesa.
- ✚ Portuguesa: antes de la cocción, llenar los fondos de las cocottes con tomates picados. Al termino la cocción poner alrededor un cordón de salsa de tomate.

## **MOLDEADOS**

### **Características**

En los huevos moldeados la clara debe quedar bien cocida y la yema semilíquida. Se hacen en pequeños moldes llamados flaneras que permiten igualar su forma, lo que les da una presentación especial. Se cuecen en baño maría.

Estos huevos siempre se sirven desmoldados, con alguna guarnición y napados con una salsa de acompañamiento de la cual toma su nombre. Pueden servirse fríos o calientes.

### **Técnica**

- ✚ Engrasar bien los moldes.
- ✚ Poner en el fondo un poco de la guarnición.
- ✚ Romper un huevo por cada molde sin reventar la yema. Sazonar. Agregar el resto de la guarnición.
- ✚ Tapar y cocer a baño maría sobre la estufa o en el horno durante 8 a 10 min.
- ✚ Enfriar un poco y desmoldar. Servir con una salsa adecuada.

### **Variantes**

- ✚ Bismarck: poner guarnición de duxelles grasa (con jamón). Colocar sobre pan tostado. Napar con mayonesa. Decorar con tiras de anchoas.
- ✚ Portuguesa: guarnecer con tomates y pimientos picados. Napar con salsa de tomate.

## **AL PLATO**

### **Características**

Esta tipo de cocción permite una semi-coagulación de la clara sin la cocción de la yema. Siempre se hacen en platos ligeramente extendidos que se preparan con mantequilla derretida.

Los huevos al plato pueden servirse naturales o recibir diferentes guarniciones.

### **Técnica**

- ✚ Poner un poco de mantequilla derretida en un plato para huevos. Y calentar.
- ✚ Romper los huevos en otro plato (sin romperlas las yemas) y deslizarlos sobre el plato. Nunca se le pone sal a la yema porque se mancha, pero si a la clara.
- ✚ Conocer en el horno hasta la coagulación de la clara que debe tomar un tinte lechoso, la yema debe conservar su brillo.

### **Variantes**

- ✚ Con Tocino: acompañar con tocino frito.
- ✚ Bercy: guarnecer con salchichas chipolatas y agregar un cordón de salsa de tomate.
- ✚ Turca: guarnecer con hígados de pollo preparados y acompañar con salsa media glasa.





## **FRITOS**

### **Características**

Esta tipo de cocción tiende únicamente a cocer la clara, la yema debe quedar líquida.

Los huevos fritos generalmente se sirven sobre un pan tostado (crouton) acompañados de tocino o jamón salteado.

### **Técnica**

-  Poner a calentar aceite en una pequeña sartén.
-  Cascar los huevos separadamente en un plato sin reventar la yema.  
Deslizar al aceite y bajar inmediatamente el fuego.
-  Cocer los huevos en el aceite bien caliente sin voltearlos. Con la ayuda de la espátula echar la clara sobre la yema a manera de cubrirla.
-  Cuando los huevos están cocidos sin dorar, escurrirlos sobre una servilleta.

### **HUEVOS COCIDOS SIN CASCARON Y MEZCLADOS**




En este grupo de cocción se reúnen técnicas de preparación. No es indispensable que los huevos sean muy frescos.

### **REVUELTOS**

#### **Características**

Los huevos revueltos pueden ser comparados con una especie de crema de huevos cuando están bien preparados. Deben quedar blandos y cremosos. Su preparación requiere una atención constante durante su cocción. Para una cantidad grande de huevos es recomendable cocerlos a baño maría. Los huevos revueltos se sirven acompañados de gran cantidad de guarniciones. Se sirve sobre rebanadas de pan tostado, en hojaldres o en tartaletas.

#### **Técnica**

-  Cascar los huevos en un recipiente. Sazonar con sal y pimienta. Mezclarlos con un tenedor.
-  Poner a calentar un poco de mantequilla y aceite en una sartén de fondo grueso.
-  Vertir los huevos. Cocer paulatinamente moviendo constantemente con la ayuda de una espátula de madera.



- ✚ Evitar un fuego demasiado vivo que pueda cuajar los huevos inmediatamente. Cuando los huevos hayan alcanzado una consistencia cremosa, retirar del fuego.
- ✚ Agregar algunos pedazos de mantequilla o crema fresca. Verificar la sazón.

### **Variantes**

- ✚ Con Champiñón: acompañar con champiñones salteados en mantequilla.
- ✚ Con Camarones: acompañar con camarones a la mantequilla.
- ✚ A la mexicana: acompañar con una salsa de tomate, cebolla y chile.

## **OMELETTE**

### **Características**

Esta cocción de huevos se hace teniendo en cuenta que la omelette debe quedar tierna por dentro, ligeramente cremosa. La preparación de una omelette es muy simple, pero requiere una habilidad especial al voltearla la cual deberá adquirirse con la práctica. Las omelettes se preparan de muchas maneras y reciben el nombre de las guarniciones que llevan. Estas se les pueden poner antes o después de la cocción.

### **Técnica**

- ✚ Romper los huevos en un recipiente. Sazonar con sal y pimienta.
- ✚ Mezclar con un tenedor.
- ✚ Poner calentar un poco de mantequilla en una sartén para omelette.
- ✚ Vertir los huevos, con ayuda del tenedor despegar rápidamente los huevos que comienzan a coagular alrededor de la sartén llevándolos hacia el centro.
- ✚ Continuar esta operación hasta que tengan la consistencia deseada: pegajosa, a punto o bien cocida. Darle un doblez con la espátula. Deslizar la Omelette hacia el mango, de manera de darle un segundo doblez para que quede en tres partes.
- ✚ Voltear la omelette sobre un plato largo. Corregir se es necesario la forma.

### **Variantes**

- ✚ A las hierbas finas: agregar los huevos batidos las hierbas finas, perejil, cebollín, estragón, etc.
- ✚ Con Jamón: agregar a los huevos mezclados jamón en cuadritos.
- Con Hígados de Pollo: la Omelette terminada y volteada abrirla ligeramente en la parte de arriba y rellenar con hígados de pollo salteados en mantequilla y ligados con salsa media glasa.

### **TORTILLA**

#### **Características**

Esta tipo de preparación es una variante de la omelette ya que, como ésta debe quedar tierna por dentro y dorada por fuera. La única diferencia está en la forma de voltearla. La tortilla puede llevar diferentes rellenos que le van a dar el nombre a la misma. Debe quedar plana y redonda, cremosa por dentro.

#### **Técnicas**

- ✚ Freír en abundante aceite el relleno. Escurrir el aceite sobrante dejando un poco en la sartén.
- ✚ Romper los huevos. Sazonar y mezclar con tenedor.
- ✚ Calentar de nuevo la sartén y vertirlos.
- ✚ Trabajar con el fuego alto. Mezclar un poco el huevo con el relleno agitando la sartén que empiece a coagularse.
- ✚ Cuando empieza a dorar el fondo, voltear la sartén sobre un plato extendido. Deslizar la tortilla de nuevo a la sartén.
- ✚ Agitar la sartén para que no se pegue y en cuanto dore un poco servir enseguida.

#### **Variantes**

- ✚ A la española: papas y cebollas cocidas con aceite.
- ✚ Con chorizo: agregar chorizo salteado al huevo antes de formar la tortilla.

## TABLAS DE RENDIMIENTO

### RENDIMIENTO DE CARNE VACUNA

Pieza o Corte	Sistema de cocción	Peso neto crudo	Rendimiento	Merma
Entraña	Asado	23 onzas	15.75 onzas	7.25 onzas
Viuda sin hueso	Asado	4 onzas	3.10 onzas	0.9 onzas
Viuda sin hueso	Frito	4.05 onzas	2.55 onzas	1.5 onzas
Rosun	Cocido	4 onzas	3.0 onzas	1 onza
Rosun	Frito	4 onzas	2.60 onzas	1.4 onzas
Costilla	Cocido	8 onzas	6.40 onzas	1.6 onzas
Costilla	Asado	8 onzas	5.60 onzas	2.4 onzas
Bolovique	Braseado	4 onzas	2.30 onzas	1.7 onzas
Bolovique	Estofado	4 onzas	2.75 onzas	1.25 onzas
Rochoy	Frito	4 onzas	2.30 onzas	1.7 onzas
Badilla	Estofado	4 onzas	2.35 onzas	1.65 onzas
Paleta	Estofado	8 onzas	4.70 onzas	3.3 onzas
Paleta	Braseado	8 onzas	5.90 onzas	2.1 onzas
Falda o Colocho de viuda	Cocido	4 onzas	2.10 onzas	1.9 onzas
Cachito	Cocido	4 onzas	2.35 onzas	1.65 onzas
Cachito	Estofado	4 onzas	2.70 onzas	1.3 onzas
Pieza	Estofado	4 onzas	2.35 onzas	1.65 onzas
Pieza	Braseado	4 onzas	2.60 onzas	1.4 onzas
Pieza	Frito	4 onzas	2.80 onzas	1.2 onzas
Camote	Estofado	4 onzas	2.55 onzas	1.45 onzas
Camote	Braseado	4 onzas	2.85 onzas	1.15 onzas
Pecho	Horneado	4 onzas	2.90 onzas	1.1 onzas
Pecho	Estofado	4 onzas	2.55 onzas	1.45 onzas
Pecho	Braseado	4 onzas	2.70 onzas	1.3 onzas
Lomo grande	Asado	4 onzas	3.0 onzas	1 onza
Lomo grande	Frito	4 onzas	2.70 onzas	1.3 onzas
Lomo grande	Horneado	4 onzas	2.80 onzas	1.2 onzas
Puyazo	Frito	4.75 onzas	3.25 onzas	1.5 onzas
Puyazo	Asado	4.50 onzas	3.0	1.5 onzas
Lomito	Asado	4.20 onzas	2.75 onzas	1.45 onzas

Lomito	Frito	4.20 onzas	3.35 onzas	0.85 onzas
Lomito	Estofado	5.15 onzas	3.5 onzas	1.65 onzas
Hueso de pata	Cocido	30.80 onzas	27.35 onzas	3.45 onzas
Riñón	Asado	10.80 onzas	3.40 onzas	7.4 onzas
Panza	Cocida	7.15 onzas	4.25 onzas	2.9 onzas
Panza	Asada	10.20 onzas	4.95 onzas	5.25 onzas
Patatas de res (cascos)	Cocido	9.85 onzas	8.25 onzas	1.6 onzas
Sesos (cerebro)	Cocido	17.15 onzas	12.65 onzas	4.5 onzas
Lengua	Cocido	25.25 onzas	14.55 onzas	10.7 onzas
Hígado	Frito	16.50 onzas	11.95 onzas	4.55 onzas
Hígado	Asado	7.15 onzas	4.25 onzas	2.9 onzas
Rabo	Cocido	31.55 onzas	25.2 onzas	6.35 onzas
Criadillas	Cocido	6.50 onzas	2 onzas	4.50 onzas

## RENDIMIENTO DE CARNE PORCINA

Pieza o Corte	Sistema de cocción	Peso neto crudo	Rendimiento	Merma
Chuletas	Cocidas	10.60 onzas	6.90 onzas	3.7 onzas
Chuletas	Fritas	5 onzas	2.20 onzas	2.8 onzas
Lomo	Asado	3.30 onzas	1.55 onzas	1.75 onzas
Lomo	Estofado	4.35 onzas	3.55 onzas	0.8 onzas
Lomo	Braseado	3.75 onzas	2.60 onzas	1.15 onzas
Lomo	Horneado	4.6 onzas	2.30 onzas	2.3 onzas
Lomo de cinta	Asado	5.40 onzas	2.70 onzas	2.7 onzas
Lomo de cinta	Estofado	5.55 onzas	3.7 onzas	1.85 onzas
Lomo de cinta	Horneado	5.20 onzas	3.55 onzas	1.65 onzas
Pierna sin hueso	Asado	3.70 onzas	1.90 onzas	1.8 onzas
Pierna sin hueso	Estofado	4.40 onzas	3.20 onzas	1.2 onzas
Pierna sin hueso	Braseado	3.75 onzas	2.35 onzas	1.2 onzas
Pierna sin hueso	Horneado	4.35 onzas	2.20 onzas	2.15 onzas
Costilla	Asado	7.30 onzas	4.35 onzas	2.95 onzas
Costilla	Frita	4.30 onzas	3.40 onzas	0.9 onzas
Costilla	Horneada	4.50 onzas	2.85 onzas	1.65 onzas
Costilla	Cocida	19.50 onzas	11.25 onzas	8.25 onzas
Falda	Fritura	8 onzas	3.40 onzas	4.6 onzas
Cabeza de lomo	Asado	3.65 onzas	1.55 onzas	2.1 onzas
Cabeza de lomo	Estofado	6.40 onzas	4.15 onzas	2.25 onzas
Cabeza de lomo	Frito	3.80 onzas	2.80 onzas	1 onza
Cabeza de lomo	Horneado	4.30 onzas	2.20 onzas	2.1 onzas
Patás o Pezuñas de cerdo	Cocido	31.85 onzas (4 patas)	27.3 onzas	4.55 onzas

## RENDIMIENTO DE MARISCOS

Pieza o Corte	Sistema de cocción	Peso neto crudo	Rendimiento	Merma
Camarón de mar	Cocido	8.1 onzas	6.75 onzas	1.35 onzas
Cangrejo de río	Cocido	8.15 onzas	6.75 onzas	1.4 onzas
Robalo	Cocido	10.4 onzas	9.35 onzas	1.05 onzas
	Frito	10.25 onzas	9.25 onzas	1 onza
Cabeza de pargo	Cocido	15.55 onzas	8.55 onzas	
Jaiba	Cocido	13.4 onzas	12.8 onzas	0.6 onzas
Cucaracha de mar	Cocido	3.15 onzas	2.50 onzas	0.65 onzas
Camarón de río	Cocido	8.65 onzas	8 onzas	0.65 onzas
Pargo (pescado de mar)	Cocido	3 onzas	2.20 onzas	0.8 onzas
Calamar	Cocido	1.15 onzas	0.30 onzas	0.85 onzas
Cangrejo de mar	Cocido	5.35 onzas	4.30 onzas	1.05 onzas
Cangrejo azul	Cocido	22.35 onzas	21.20 onzas	1.15 onzas

## RENDIMIENTO DE VEGETALES

Pieza o Corte	Sistema de cocción	Peso neto crudo	Rendimiento	Merma
Acelga	Escalfada	10.30 onzas	6 onzas	4.3 onzas
Papa	Frita	4.20 onzas	1.95 onzas	2.25 onzas
Papa	Cocida	33 onzas	32 onzas	1 onza
Güicoy	Cocido	10.10 onzas	9.30 onzas	0.8 onzas
Zanahoria	Cocida	11.30 onzas	10.30 onzas	1 onza
Ejotes	Cocido	4.60 onzas	3.55 onzas	1.05 onzas
Ayote	Cocido	13.40 onzas	12.20 onzas	onzas
Remolacha	Cocido	8.45 onzas	8.20 onzas	onzas
Chile pimiento	Asado	6.55 onzas	5.30 onzas	onzas
Chile jalapeño	Asado	2.25 onzas	1.80 onzas	onzas
Tomate rojo	Asado	7.50 onzas	6.10 onzas	onzas
Tomate rojo	Cocido	10.10 onzas	8.2 onzas	1.9 onzas
Tomate verde	Cocido	3.15 onzas	3 onzas	0.15 onzas
Güisquil	Cocido	18.60 onzas	12.45 onzas	6.15 onzas
Perulero	Cocido	51.65 onzas	46.05 onzas	5.6 onzas
Repollo	Cocido	13.30 onzas	11.55 onzas	1.75 onzas
Yuca	Cocida	28.65 onzas	18.4 onzas	10.25 onzas
Coliflor	Cocido	20.15 onzas	19 onzas	1.5 onzas
Brócoli	Salteado	16.65 onzas	5.8 onzas	10.85 onzas
Berro	Cocido	4.95 onzas	3.35 onzas	1.6 onzas
Espinaca	Cocida	13.20 onzas	9.40 onzas	3.8 onzas
Flor de izote	Cocida	17.30 onzas	15.2 onzas	2.1 onzas

### RENDIMIENTO DE AVES (De corral y de Caza)

Pieza o Corte	Sistema de cocción	Peso neto crudo	Rendimiento	Merma
Pollo	Horneado	18.35 onzas	11.8 onzas	6.55 onzas
Pollo	Estofado	48.65 onzas	31.55 onzas	17.1 onzas
Pollo	Frito	48.65 onzas	32.5 onzas	16.15 onzas
Pollo	Asado	21.20 onzas	13.60 onzas	7.6 onzas
Gallina	Asada	29.20 onzas	21.40 onzas	7.8 onzas
Gallina	Cocida	29.20 onzas	24.60 onzas	4.6 onzas
Pato	Cocido	56 onzas	51.80 onzas	4.2 onzas
Pato	Frito	56 onzas	48 onzas	8 onzas
Conejo	Asado	48.50 onzas	33.3 onzas	15.2 onzas
Conejo	Estofado	10.50 onzas	8.70 onzas	1.8 onzas
Conejo	Frito	2.30 onzas	1.20 onzas	Onzas
Venado	Cocido	12 onzas	8.5 onzas	3.5 onzas
Venado	Estofado	12 onzas	7.05 onzas	4.95 onzas
Pavo blanco	Cocido	29.3 onzas	23.7 onzas	5.6 onzas
Pavo blanco	Horneado	26.95 onzas	20.40 onzas	6.55 onzas
Palomitas	Asada	7.20 onzas	4.30 onzas	2.9 onzas
Palomitas	Cocidas	7.20 onzas	5.1 onzas	2.1 onzas



### **Procedimiento de las tablas de rendimientos**

Para lograr la realización de las tablas de rendimientos se hizo necesaria una pesa o balanza electrónica y los ingredientes de cada una de las tablas adjuntas, tanto de carnes, mariscos, vegetales, etc.

Se realizó de la siguiente forma:

1. Se compro el ingrediente en el peso estipulado, 4 onzas, para cada uno en centros de conveniencia, mercados, y proveedores de productos especiales.
2. Para el rendimiento de la carne vacuna, se utilizaron los diferentes tipos de cortes o piezas así como de las vísceras de la res (ver pág.27); las cuales realice con cada uno de los diferentes métodos de cocción, se peso cada uno de los ingredientes crudo y luego cocinado, se peso nuevamente y se obtuvo el rendimiento de éste.
3. Para el rendimiento de la carne porcina, se utilizaron los diferentes tipos de cortes (ver pág. 43); los cuales se prepararon con cada uno de los diferentes métodos de cocción, la carne se peso cruda y luego se peso cuando ya estaba cocinada, y con esto se obtuvo el rendimiento final de la carne.
4. Para el rendimiento de mariscos, se utilizaron diversos tipos, cada pieza se peso cruda y luego se prepararon con el método de cocción adecuado para cada uno, luego se volvió a pesar para poder determinar el rendimiento de los mismos.
5. Para el rendimiento de vegetales, se utilizaron diversos tipos, cada uno se peso crudo, en seguida se prepararon con el método de cocción necesario, ya cocinados se pesaron para poder determinar el rendimiento de éstos.
6. Para el rendimiento de volátiles (corral y de caza), se utilizaron diferentes tipos de aves, las cuales se pesaron crudas, después se prepararon con el método de cocción adecuado para cada una, ya cocinadas se pesaron para poder obtener el rendimiento de las mismas.

## FUENTES DE INFORMACIÓN

### LIBROS

- Hernández, Isabel, Fundamentos Físicos y Químicos de las Técnicas Culinarias, Parte II: Carnes, Aves, Pescados y Mariscos. Instituto Femenino de Estudios Superiores, Guatemala, 1994.
- Labensky, Steven (et al). Webster's New World Dictionary of Culinary Arts. Prentice Hall, 2da. ed., *New Jersey*, 2001.
- Flores, Graciela. Arte Culinario, para el profesional de la cocina. Limusa México, 2006.
- Flores, Graciela. Iniciación en las técnicas culinarias. Limusa, México, 2000.
- Rodríguez, Regina, (et al). Cocina Diaria; Bajo el techo de mi casa. Quality Print. Guatemala. 2005.

### REVISTAS

- Leiva, Yeni. "Ya no te confundas". Revista amiga. No. 439. (2009), p. 74 y 76.

### ENTREVISTAS

- García, Laura Ely. Directora Centro Culinario Superior. Universidad del Istmo. Guatemala. Entrevista realizada el 16 de Septiembre de 2009.

## **PAGINAS WEB**

- PROCASA. Guatemala. Cortes de Carne Vacuna. Disponible en: [http://www.procasaguatemala.com./cortes\\_res.htm](http://www.procasaguatemala.com./cortes_res.htm) [Fecha de consulta: 15 de septiembre de 2009].
- CARNES ZAMORA. Costa Rica. Cortes de Carne de Cerdo. Disponible en: <http://carneszamora.com/productos/> [Fecha de consulta: 15 de septiembre de 2009].
- NUTRICIÓN LANDIA. COM. Cortes de Carne de Cordero. Disponible en: <http://www.foodlandia.com/www.foodlandia.comcordero-1023.html> [Fecha de consulta: 15 Septiembre de 2009].

# ANEXOS

## TABLAS DE CONVERSION<sup>56</sup>

LA TEMPERATURA DEL HORNO	
Fahrenheit	Centígrados
200°	93°
225°	110°
250°	120°
275°	137°
300°	149°
325°	155°
350°	190°
375°	195°
400°	205°
425°	220°
450°	235°
475°	240°
500°	260°

---

<sup>56</sup> Leiva, Yeni. Ya no te confundas. Prensa Libre. Revista amiga. No. 439. Septiembre 2009. Págs. 74 y 76.

DE ONZAS A GRAMOS	
1 onza	30 gramos
2 onzas	55 gramos
3 onzas	85 gramos
4 onzas	115 gramos
5 onzas	155 gramos
6 onzas	185 gramos
7 onzas	220 gramos
8 onzas	250 gramos
9 onzas	280 gramos
10 onzas	315 gramos
11 onzas	345 gramos
12 onzas	375 gramos
13 onzas	410 gramos
14 onzas	440 gramos
15 onzas	470 gramos
16 onzas o 1 libra	455- 500 gramos / ½ kilo
24 onzas o 1 ½ libras	750 gramos

---

<sup>57</sup> Leiva, Yeni. Ya no te confundas. Prensa Libre. Revista amiga. No. 439. Septiembre 2009. Págs. 74 y 76.

Equivalencias de capacidad			
1 tazón o 1 taza de desayuno	250 mililitros	¼ de litro	2 ½ decilitros
1 taza de té	150 mililitros		1 ½ decilitros
1 taza de café	100 mililitros		1 decilitro
1 vaso de agua	200 mililitros		2 decilitros
1 vaso de vino	100 mililitros		1 decilitro
8 cucharadas soperas	100 mililitros		1 decilitro
1 copita o vaso de licor	50 mililitros	4 cucharadas soperas	½ decilitro

58

EXPERIMENTA	
Si no tienes	Reemplaza por
1 cucharadita de polvo para hornear	1 cucharadita de bicarbonato
1 taza de leche agria (buttermilk)	1 taza de yogur o 1 taza de leche más una cucharada de jugo de limón.
1 taza de miel de maíz	1 taza de miel de abeja
1 huevo grande	2 yemas de huevo más una cucharada de agua
1 taza de melaza	1 taza de miel de abeja
2 cucharaditas de ralladura de limón	1 cucharadita de extracto de limón
½ taza de azúcar de maple	1 taza de miel de maple
1 taza de crema agria	1 taza de yogur natural
1 taza de yogurt natural	1 taza de leche agria, o bien por 1 taza de queso o de crema agria

<sup>58</sup> Leiva, Yeni. Ya no te confundas. Prensa Libre. Revista amiga. No. 439. Septiembre 2009. Págs. 74 y 76.

CUANDO EN UNA RECETA	
DICE:	ES IGUAL A:
1 tazón	1 taza donde sirves se sirve el cereal para el desayuno
1 taza	1 taza para té
1 tacita	1 taza para café expreso
1 cucharada	1 cuchara sopera
1 cucharadita	1 cucharita para postre
1 cucharadita de moca	1 cucharita para el café
1 vaso	1 vaso de agua de 8 onzas
1 vasito	1 vaso de vino o de tequila

59

HABLEMOS DE CUCHARAS	
1 cucharada sopera de azúcar	30/35 gramos
1 cucharada sopera de harina	15/20 gramos
1 cucharada sopera de aceite de oliva	14 gramos
1 cucharada sopera de arroz	20/25 gramos
1 cucharada sopera de café molido	15/18 gramos
1 cucharada sopera de mantequilla	25/30 gramos
1 cucharada sopera de miel	25/30 gramos

<sup>59</sup>Leiva, Yeni. Ya no te confundas. Prensa Libre. Revista amiga. No. 439. Septiembre 2009. Págs. 74 y 76.



<b>Una cucharada sopera rasa en gramos:</b>	
De aceite	15 gramos
De agua	16 gramos
De arroz	20 gramos
De azúcar	20 gramos
De azúcar glas	15 gramos
De café	18 gramos
De fécula	12 gramos
De harina	15 gramos
De leche	17 gramos
De levadura	10 gramos
De mantequilla	15 gramos
De mermelada	20 gramos
De miel	10 gramos
De nata líquida	20 gramos
De pan rallado	15 gramos
De perejil o cualquier otra hierba picada	10 gramos
De queso rallado	15 gramos
De sal	15 gramos

---

<sup>60</sup> Leiva, Yeni. Ya no te confundas. Prensa Libre. Revista amiga. No. 439. Septiembre 2009. Págs. 74 y 76.

HABLEMOS DE TAZAS Y TAZONES	
<b>Tipo 1 taza de té:</b>	
1 taza de agua	1 decilitro
1 taza de arroz	150 gramos
1 taza de azúcar	150 gramos
1 taza de harina	120 gramos
1 taza de pan rallado	100 gramos
1 taza de queso rallado	100 gramos
<b>Tipo 1 taza de café:</b>	
1 taza de agua	100 mililitros
1 taza de arroz	75 gramos
1 taza de azúcar	75 gramos
1 taza de harina	60 gramos
1 taza de pan rallado	50 gramos
1 taza de queso rallado	50 gramos
<b>Un tazón o taza de desayuno:</b>	
1 de agua	250 mililitros= ¼ de litro
1 de arroz	240 gramos
1 de azúcar	240 gramos
1 de harina	180 gramos
1 de pan rallado	150 gramos
1 de queso rallado	150 gramos

---

<sup>61</sup> Leiva, Yeni. Ya no te confundas. Prensa Libre. Revista amiga. No. 439. Septiembre 2009. Págs. 74 y 76.

OTRAS EQUIVALENCIAS	
1 taza de agua	200 mililitros
1 taza de vino	100 mililitros
1 copa de coñac	40/50 mililitros
1 taza de té	150 mililitros
1 tazón grande	400 mililitros
1 cucharón de servir	250 mililitros
1 cucharada rasa	15 mililitros
1 cucharadita rasa	5 mililitros
1 taza de claras	6 claras
1 rebanada de pan	30 gramos
1 cucharada de levadura seca	25 gramos de levadura fresca
6 cucharadas	½ taza de té de 200 gramos
1 cucharada sopera a ras de miel	25 gramos de miel
1 cucharada sopera medida a ras de sal	20 gramos de sal gruesa
3 cucharaditas	1 cucharada
1 cuchara sopera medida a ras de aceite	15 gramos de aceite
1 cuchara sopera medida a ras de queso rallado	10 gramos de queso rallado
1 diente de ajo	5 gramos
1 limón mediano	75 a 100 gramos
1 rodaja de jamón serrano	40 gramos
1 rebanada de jamón cocido	40 a 50 gramos
1 rodaja de queso	30 a 40 gramos
1 rebanada de pan tostado	15 gramos
1 rebanada de pan normal	20 gramos
1 terrón de azúcar	5 a 7 gramos

<sup>62</sup> Leiva, Yeni. Ya no te confundas. Prensa Libre. Revista amiga. No. 439. Septiembre 2009. Págs. 74 y 76.

¿CUÁNTO SERVIR?		
Guarnición de papas	250 gramos	8.7 onzas
Legumbres frescas	200 gramos	7.01 onzas
Ensalada verde	100 gramos	3.5 onzas
Carne con hueso	250 gramos	8.7 onzas
Carne sin hueso	150 gramos	5.2 onzas
Pescado entero	250 gramos	8.7 onzas
Filete	150 gramos	5.2 onzas
Queso	80 gramos	2.8 onzas
Espaghetti	80 gramos	2.8 onzas
Arroz	40 gramos	1.41 onzas

---

<sup>63</sup> Leiva, Yeni. Ya no te confundas. Prensa Libre. Revista amiga. No. 439. Septiembre 2009. Págs. 74 y 76.

INGREDIENTE	MEDIDA	EQUIVALENCIA
Aceite	16 oz	3 tazas
Alcachofa Corazón	1 libra	3 tazas
Almendras con cáscara	1 libra	1 - 1 ¼ taza sin cáscara
Almendras sin cáscara	1 libra	3 tazas
Apio	1 mediano	4 tazas picado
Arroz grano corto	1 taza	2 tazas cocido
Arroz grano largo	1 taza	3 tazas cocido
Arroz Integral	1 taza	4 tazas cocido
Azúcar blanca	1 libra	2 tazas
Azúcar glas	1 libra	3 ¼ tazas
Azúcar Morena Clara	1 libra	2 ¼ tazas
Azúcar Morena Granulada	1 libra	3 tazas
Azúcar Morena Oscura	1 libra	2 ¼ tazas
Bananos	1 libra	3 medianos
Bananos	1 libra	1 1/3 taza de puré
Blueberries	2 tazas	3 tazas picada
Canapés	28 rodajas	112 canapés
Cebada Instantánea	1 taza	3 tazas cocida
Cebolla	1 mediana	¾ taza picada
Cebolla	1 libra	6 unidades medianas
Cerezas	1 libra	2 tazas sin pepita
Chile pimienta	1 grande	1 taza picada
Chile pimienta	1 libra	4 unidades
Chile pimienta	1 caja	16 libras
Chocolate amargo	1 oz	1 cuadrado
Chocolate Semidulce	1 oz	1 cuadrado
Chocolate Semidulce	6 oz	1 taza
Cilantro	1 manojo	12 onzas
Ciruelas	1 libra	6 medianas
Ciruelas	1 libra	2 ½ tazas rodajeadas
Clara de Huevo	1 clara	2 cucharadas
Claros de Huevo	1 taza	8-10 claras
Coco Rallado	3 ½ oz	1 1/3 tazas
Cocoa Amarga	8 oz	2 tazas
Crema	8 oz	1 taza
Crema para batir	1 taza	2 tazas batida
Dátiles secos sin semilla	10 oz	2 tazas
Espagueti	8 oz	4 tazas cocido
Espárragos	1 lata	16 unidades
Fresas	2 tazas	2 ¼ tazas rodajeadas
Frijoles Secos	1 libra	2 tazas cocido
Galletas Saladas	28 unidades	1 taza miga
Harina	1 libra	4 tazas
Hongos Frescos	½ libra	2 ½ tazas rodajeados

Hongos Frescos	½ libra	3 tazas picados
Hongos Frescos	½ libra	1 taza cocidos y rodajeados
Jamón	1 libra	24 rodajas delgadas
Leche Condensada	14 oz	1 ¼ taza
Leche evaporada	12 oz	1 2/3 taza
Leche evaporada	5 oz	2/3 taza
Lentejas	1 taza	1 ½ tazas cocido
Limón	1 mediano	3 cucharadas de jugo
Limón	1 mediano	1 cucharada de ralladura

64

INGREDIENTE	MEDIDA	EQUIVALENCIA
Macadamias	7 oz	1 ½ taza
Manía con cáscara	1 libra	2 ½ tazas peladas
Manía sin cáscara	1 libra	3 tazas
Manteca	1 libra	2 ½ tazas
Mantequilla	1 libra	2 tazas
Mantequilla	1 oz	2 cucharadas
Manzanas	1 libra	3 medianas
Margarina	1 libra	2 tazas
Margarina	1 libra	5 barras
Melaza	12 oz	1 ½ tazas
Melocotón	1 libra	2 ½ tazas rodajeados
Melocotón	1 libra	3 medianos
Miel	16 onzas	1 1/3 taza
Miga de Pan fresco	1 rodaja	½ taza de miga
Miga de pan seco	8 onzas	2 ¼ tazas
Mosh	1 taza	2 tazas cocido
Naranja	1 unidad	1/3 - ½ taza de jugo
Naranja	1 unidad	2 cucharadas rallada
Pan de Rodaja	1 paquete	28 rodajas
Papas	1 libra	4 medianas
Papas	1 libra	3 tazas rodajeada
Papas	1 libra	4 tazas puré
Pasas	15 oz	2 tazas
Pasta de coditos	1 libra	2 tazas cocido

<sup>64</sup> García, Laura Ely. Directora Centro Culinario Superior. Universidad del Istmo. Guatemala. Entrevista realizada el 16 de Septiembre de 2009.

Pecanas con cáscara	1 libra	2 ¼ tazas peladas
Pecanas sin cáscara	1 libra	4 tazas puré
Pecanas sin cáscara	1 libra	3 ½ - 4 tazas picada
Peras	1 libra	3 medianas
Peras	1 libra	2 ¼ tazas rodajeadas
Piña	1 grande	4 tazas picada
Pistachos con cáscara	1 libra	2 tazas sin cáscara
Pistachos sin cáscara	1 libra	4 tazas
Polenta	1 taza	4 tazas cocida
Pollo entero cocido	3 libras	2 ½ tazas picado
Pop Corns	8 oz	una taza
Queso americano	226.5 g	12 rodajas
Queso Azul	¼ libra	1 taza
Queso Cottage	8 oz	1 taza
Queso Crema	1 libra	2 tazas
Queso Crema	8 oz	1 taza
Queso Parmesano	3 oz	1 taza rallado
Queso Rallado	¼ libra	1 taza
Repollo	1 lb	4 tazas rallado
Sándwiches cuadrados	28 rodajas	14 unidades
Sirope de Maíz (Karo)	16oz	2 tazas
Sirope de Maple	12 oz	1 ½ taza
Tocino Picado y cocido	16 oz	1 ½ taza
Tomate ciruelo	1 libra	6 unidades
Tomate ciruelo	1 caja	35 libras
Tomate ciruelo	330 unidades	35 libras
Tomate Manzano	1 libra	4 unidades
Tomate Manzano	Caja	30 libras
Yemas de huevo	1 taza	12 - 14 yemas

<sup>65</sup> García, Laura Ely. Directora Centro Culinario Superior. Universidad del Istmo. Guatemala. Entrevista realizada el 16 de Septiembre de 2009.

	Cditas	Cucharadas	Onzas Líquidas	1/4 taza	1/2 taza	Taza	litro	galón
1 cucharadita	1	1/3	1/16	1/12	1/24	1/48	1/192	1/768
1 cucharada	3	1	½	¼	1/8	1/16	1/64	1/256
1 oz. Líquida	6	2	1	½	¼	1/8	1/32	1/128
¼ taza	12	4	2	1	½	¼	1/16	1/64
½ taza	24	8	4	2	1	½	1/8	1/32
1 taza	48	16	8	4	2	1	¼	1/16
1 pinta líquida	96	32	16	8	4	2	½	1/8
1 litro	192	64	32	16	8	4	1	¼
1 galon	768	256	128	64	16	8	4	1

66

ONZAS A GRAMOS	
ONZAS	EQUIVALENCIA MAS CERCANA
1 OZ	30 g
2 OZ	60 g
3 OZ	85 g
4 OZ	115 g
5 OZ	140 g
6 OZ	170 g
7 OZ	200 g
8 OZ	225 g
9 OZ	250 g
10 OZ	285 g
12 OZ	340 g
13 OZ	370 g
14 OZ	400 g
16 OZ (1 LB)	450 g
20 OZ	560 g
24 OZ	675 g

67

---

<sup>66</sup> García, Laura Ely. Directora Centro Culinario Superior. Universidad del Istmo. Guatemala. Entrevista realizada el 16 de Septiembre de 2009.

<sup>67</sup> IBIDEM



### MEDIDAS PARA LÍQUIDOS

TAZAS Y CUCHARADAS	ONZAS FLUIDAS
1 cdita	1/6 oz fl
1 cda	1/2 oz fl
1/4 taza - 4 cdas	2 oz fl
1/3 taza - 5 cdas	2 2/3 oz fl
1/2 taza	4 oz fl
2/3 taza	5 1/3 oz fl
3/4 taza	6 oz fl
1 taza	8 oz fl
2 tazas - 1 pinta	16 oz fl
2 1/2 tazas	20 oz fl
3 tazas	24 oz fl
4 tazas - 1 litro - 1/4 galón	32 oz fl - 1 litro
5 tazas	40 oz fl - 1.25 litro
6 tazas -	48 oz fl - 1.5 litro
16 tazas 1 galón - 4 litros	128 oz fl - 4 litros

68

### TEMPERATURAS

De oF - oC	
Restar 32, Multiplicar por 5 y Dividir por 9.	
De oC - oF	
Multiplicar por 9, Dividir por 5 y Sumar 32	

69

<sup>68</sup> García, Laura Ely. Directora Centro Culinario Superior. Universidad del Istmo. Guatemala. Entrevista realizada el 16 de Septiembre de 2009.

<sup>69</sup> IBIDEM