

## 4. Fase de los procesos, riesgos en la ejecución.

Cada plato que elaboramos en cocina debe tener una ficha técnica donde se recojan los procesos de preelaboración y elaboración. Es necesario realizar una preelaboración (preparación previa) de las materias primas que vamos a utilizar en el plato.

Estamos hablando de pasos previos que nos permiten adelantar el servicio, tener la carne limpia, las pastas precocidas, el fumet (fondo) para de la paella preparado...



**Ficha técnica:** documento que recoge toda la información necesaria para desarrollar una receta donde se indican cantidades, productos, procedimientos de elaboración, etc.

En la ficha técnica como su propio nombre lo indica, se incluyen términos más técnicos:

- Género
- Tipo de corte aplicado.
- Sistemas de cocción utilizados.
- Temperaturas en función del género.
- Número de comensales o raciones obtenidas de las cantidades utilizadas.
- Control sanitario.
- Recomendaciones nutritivas o productos de intercambio en caso de intolerancias o alergias.

En una ficha técnica se recogerá toda la información necesaria para **estandarizar la información de los procesos** a realizar para desarrollar con éxito la preparación de las elaboraciones que se desarrollan en un establecimiento. Es importante no confundir **escandallo** con ficha técnica, en ambos documentos se indican los productos con sus cantidades a utilizar en una elaboración, el objetivo del escandallo es realizar el **cálculo de costes de la materia prima** empleada.

Las preelaboraciones son muy importantes por distintas razones: mayor rapidez en el servicio, rotación de comensales (las mesas las pueden ocupar distintas personas a lo largo del horario de comida o cena), optimización del trabajo de los empleados (hay momentos que tenemos menos tarea, no está abierto el comedor y podemos dedicarnos a las preelaboraciones).

Veamos algunas de las preelaboraciones según los distintos géneros:

### 4.1. Carne.

Habrá que proceder al despiece si es necesario, al deshuesado, a retirar la grasa y tejidos no deseados, luego procederemos a realizar los cortes según la elaboración prevista, por ejemplo un corte para medallones de solomillo y otro para filetes, cada plato necesita de un corte o manipulación específica.

En el caso de adobos y marinados se procederá con la antelación suficiente, lo guardaremos en la cámara.

- **Despiezar.** Obtener cada una de las partes de un animal. A partir de piezas más grandes se inicia el despiece en función del modo de cocinado que se vaya a realizar.
- **Deshuesar.** Retirar total o parcialmente los huesos de una pieza según su aplicación culinaria.
- **Limpiar.** Retirar las partes superfluas o duras de una pieza o porción para su cocinado. Generalmente se trata de retirar aquella grasa sobrante, nervios, tendones y deterioros sufridos por el manejo y comercialización de las piezas. La limpieza de la grasa en está en función del método de cocinado, pieza y conservación.



- **Filetear.** Cortar una pieza en lonchas delgadas y alargadas, generalmente para su uso inmediato.
- **Mechar.** Introducir tiras de tocino, pimienta, aceitunas, etc. a una pieza pobre en grasa o carente de sabor. También para determinar una elaboración culinaria o característica de un plato.

- **Adobar.**

Introducir una pieza, entera o fraccionada, cruda dentro de un preparado llamado adobo, con el objeto de darle un aroma especial, ablandarlo, o simplemente conservarlo.

- **Marinar.** Poner piezas de carne o porciones, en compañía de vino, brandy, hortalizas y hierbas aromáticas, para ablandarlos y aromatizarlos, principalmente.



En adobos y marinados estarán las piezas el tiempo necesario, metidos en la cámara bien tapados; vigilarémos que el adobo o marinado llegue por igual a todas las partes de la pieza, en algunos casos será necesario girarlas cada cierto tiempo.

- **Bridar.** Atar con bramante una pieza antes de su cocinado para dar la forma deseada o evitar que se deforme o deteriore durante el cocinado. Se realiza principalmente con carne y aves.

carne, con láminas delgadas de tocino o panceta para evitar que se seque al cocinarlo y mejorara su jugosidad.

- **Rellenar.** Conjunto de elementos, hortalizas, huevo, u otros ingredientes, que se emplean para llenar una pieza o denominación culinaria.



- **Blanquear.** Poner un género al fuego en agua fría y llevarlo al punto de ebullición, para quitarle impurezas, mal sabor, mal color, etc.



- **Sellar.** Poniendo la carne a altas temperaturas, en la sartén, por breves momentos creando una costra que preserva su sabor y jugosidad.

- **Moldear.** Poner una pieza o preparado de carne, dentro de un molde para que tome la forma

de éste.

- **Desangrar.** Introducir en agua fría para que pierdan la sangre, las piezas que se emplean para ciertas elaboraciones culinarias o relleno, porque la elaboración o plato así lo requiere.
- **Picar.** Cortar una pieza en trozos pequeños según los usos que vayamos a dar.

Los guisos y estofados necesitan prepararse previamente, deberán etiquetarse y conservarse adecuadamente.



## 4.2. Aves.



Hoy día la gran mayoría de aves que llegan a la cocina vienen sacrificadas, desangradas sin tripas y desplumadas. Los mataderos o proveedores también nos ofrecen el despiece ya realizado y preparado: muslos de pollo, alitas, filetes de pechuga...

En el caso de preparaciones largas (perdices escabechadas o estofadas) procederemos a su preparación y luego conservaremos, en el baño maría o en la cámara en recipientes cerrados.

## 4.3. Pescados.

Los pescados y mariscos que se preparan en los establecimientos hosteleros son bastante numerosos y muy variados.

Los pescados deben limpiarse y prepararse, para su mantenimiento en la cámara, nada más ser recibidos. Se debe proceder a su limpieza en una zona separada del resto de las elaboraciones de cocina, la zona debe ser fría, fácil de limpiar y desinfectar o bien en el cuarto frío que cumple todas estas premisas.

- **Desescamado:** es el proceso de retirar las escamas se puede realizar con la ayuda de un desescamador. Las escamas molestan en la boca del cliente o consumidor e indican que la limpieza del pescado no ha sido adecuada.



- **Eviscerar:** quitar las vísceras, para ello, abrimos el vientre pescado y con los dedos quitamos las tripas y vísceras que pudiera tener, lavar con agua abundante y detenimiento observando que no queden restos.

- **Lavado:** si bien las operaciones anteriores se hacen con agua abundante, es recomendable hacer un lavado en profundidad. Si se puede siempre es mejor con agua de mar.

- **Quitar espinas:** es la retirada de la espina central y cualquier otra que pudiera tener. Para quitar



las espinas hay que hacer el fileteado completo. La espina central no presenta problemas, pero puede tener en la base de las aletas, especial atención merecen los pescados blancos que tienen espinas en los filetes.

- **Quitar la piel:** la piel es un alimento recomendable, protege la forma del pescado durante el cocinado y evita que se escapen jugos y sabores. No obstante, habrá situaciones donde sea preciso quitarla.



Según las necesidades se podrá filetear, quitar la piel, cortar en rodajas, supremas, medallones...



Podemos marinar el pescado, marinado con limón (ceviche), adobarlo (el cazón es un ejemplo), a la vinagreta (boquerones), incluso cortar muy fino para el sushi japonés. Podemos ponerlo en salazón (anchoas)...

Algunos guisos de pescados se pueden preelaborar antes de su consumo como las calderetas de pescado.

En el caso de pescado en salazón deberemos proceder al desalado, que como ya hemos indicado consiste en lavar el pescado, introducirle en un recipiente con agua fría abundante, cambiar el agua varias veces, por ejemplo cada 6 horas, y mantenerle allí de 12 a 48 horas; todo dependerá del grosor y tamaño de la pieza.

## 4.4. El marisco.

En gastronomía, el marisco es un animal marino invertebrado comestible. Podemos hablar de:

- **Crustáceos** tales como los camarones, langostinos, cangrejos, percebes, cigalas, nécoras, bogavantes, buey de mar, cangrejo de río, etc.
- **Moluscos** como mejillones, almejas, berberechos, caracol o vieira.
- Y **otros animales marinos** tales como erizo de mar y algunos muy demandados como el pulpo o el calamar.



### Crustáceos



Los distinguimos porque tienen caparazón.

Culinariamente hablando este tipo de género requiere de muy poca preelaboración y en ocasiones ninguna, ya que en algunos casos va directo desde su captura al cocinado, sin ningún paso previo.

Para cocer cualquier marisco con caparazón hay que hervirlos en agua salada, tratando de que sea lo más parecido posible a agua del mar. Se deja enfriar y se refrigera.

### Moluscos

Animales que en la mayoría de los casos están cubiertos por una concha exterior. El molusco fresco debe tener la concha cerrada, si está abierto y al tocarlo permanece abierto ese animal está muerto y debemos desecharlo.

Cada uno va a tener su propio tratamiento, algunos después de limpiar por fuera, tendremos que introducirlos en agua para que suelten la tierra o suciedad (almejas, berberechos, chirlas y coquinas). La preparación se hará justo antes de ser consumidos: al vapor, plancha, en la sartén, horno...



### Otros animales

Vamos a tratar dos de los animales (cefalópodos) preferidos de la cocina española



- **El Pulpo:** si tenemos pulpo fresco, debemos proceder a limpiarlo bien bajo un chorro abundante de agua. Iremos tentáculo por tentáculo para eliminar cualquier tipo de residuo que pueda estar alojado en ellos. Para la cocción del pulpo sin que éste pueda resultar duro podemos:

1º. Congelar el pulpo previo a la cocción.

2º. Cuando el agua entre en ebullición, introducimos y sacamos el pulpo rápidamente durante unas cinco o seis veces para

finalmente dejarlo cocinando. Debido a los cambios de temperatura bruscos el colágeno se rompe y el resultado de la cocción el pulpo será más tierno.

El pulpo se prepara de múltiples maneras: a la gallega, asado, en ensalada, con arroz...

- **Calamar:** para limpiar los calamares primero separamos la boca del cuerpo del calamar. Para después quitar la piel. Quitamos también la boca del calamar y la zona de los ojos. El calamar se puede presentar entero (plancha y parrilla), en anillas o tiras (frito). Muy populares son los calamares a la andaluza.



## 4.5. Legumbres.

Las más utilizadas en cocina son los garbanzos, alubias o judías y lentejas. Se pueden presentar de muy distintas maneras, para comer en caliente, en ensalada, en puré, etc. No debemos olvidar la gran variedad de platos: cocido madrileño, extremeño, lebaniego, maragato, etc. Alubias de Tolosa, alubias del Barco de Ávila, fabada...

Las legumbres las podemos adquirir secas, en conserva, ya cocinadas, cocidas, listas para usar y en vainas.

Veamos la preelaboración de legumbres secas.



- **Garbanzos:** remojar los garbanzos en agua tibia con un poco de sal, el día antes de su elaboración. Pasado este tiempo deben enjuagarse con agua abundante, agua tibia. Para llevar a cabo la cocción de los garbanzos, el proceso de cocción consiste en poner en el agua los diferentes ingredientes y la condimentación deseada, y cocer partiendo de agua fría, en este caso condimentaremos con una mínima cantidad de sal y a ser posible añadiéndola al final de la cocción. Una vez haya roto a hervir, es importante desespumar, y una vez se haya desespumado correctamente se añadirán los garbanzos. En el caso de los garbanzos, si fuese necesario añadir agua a la cocción, es importante añadir el agua muy caliente, el agua que se añade debería tener la misma temperatura, para no detener la cocción ya que si esto ocurriese los garbanzos quedarían duros.

- **Lentejas:** las lentejas requieren una limpieza más minuciosa que el resto de las legumbres, debido a las pequeñas impurezas y semillas rotas que pueden estar presentes, siendo muy difíciles de apreciar. Es importante resaltar que no todas las lentejas requieren de un remojo previo.

Con relación a su cocción, tendremos en cuenta que, tras lavarlas y escurrirlas, se pondrán en agua fría con los diferentes ingredientes con los que se vaya a realizar la elaboración culinaria, así como la



sal.



- **Alubias o judía:** para su preelaboración, debemos lavar las alubias o judías y se deben poner a remojo en abundante agua fría. La principal recomendación es utilizar durante la cocción la misma agua que hemos utilizado para remojarlas, eso sí, siempre partiendo de agua fría. El motivo es que en esta agua podrían quedar nutrientes de las alubias o judías. Con relación a la cocción, es importante que comience desde agua fría, una vez aromatizado llevar a ebullición, teniendo en cuenta la importancia de desespumar en el momento que rompa a hervir. La sal se añade al final de la cocción. Los ingredientes que acompañan a las elaboraciones con las alubias, pueden tener un tiempo de cocción distinto al de las alubias, así

añadiremos los ingredientes convenientemente de forma que todos queden perfectamente cocidos; podemos tener en cuenta la posibilidad de agregar y retirar ingredientes según su cocción.

Todas las legumbres se harán a fuego lento. Antes de que se queden sin agua deberemos añadir, pero a la misma o similar temperatura.

## 4.6. Verduras.

Las verduras y hortalizas se utilizan muy a menudo en cocina, y dependiendo de cada tipo necesitará una preelaboración distinta.



## EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

Las hortalizas y verduras proceden de la tierra y es posible que tengan restos de tierra, polvo o incluso insectos. Por lo que resulta necesario realizar una perfecta limpieza y desinfección.



En general podemos hablar de los siguientes procedimientos:

- **Lavado:** retirada de restos de tierra, insectos y pesticidas.
- **Limpieza y hermoseado:** retirada de partes innecesarias que no son adecuadas para el consumo o el plato. Tallos, hojas, hebras.
- **Pelado:** consiste en la retirada de pieles o cáscaras.

- **Cortado:** dependiendo del plato o la necesidad se procederá a su corte de una u otra manera.

Vamos a comentar los procesos de preelaboración según las verduras:

- **Hortalizas y verduras con hoja:** lechugas, acelgas, escarola, espinacas... Debemos, en primer lugar, separar las hojas y retirar las que no estén en perfecto estado, posteriormente comprobaremos que no tengan insectos o bichos, para ello iremos quitando hoja a hoja, las lavaremos con agua abundante para finalmente escurrirlas.



Cuando su consumo sea en crudo será necesario desinfectar el producto, utilizaremos productos específicos, o bien añadimos unas gotas de lejía adecuada para la desinfección.

- **Cebolla:** en primer lugar, quitaremos los hilos de las raíces y el cuello, se pelan las primeras capas. Por último, se realizan los cortes según se vayan a utilizar.
- **Tomate:** es la hortaliza más utilizada en la cocina, sirve como plato, guarnición, salsa o condimento. Su preelaboración será lavado, pelado (para salsas) y cortado según el uso que tengamos previsto.



- **Raíces y tubérculos:** pueden o no lavarse previamente. Se pelan, las patatas se lavan y se procede a realizar el corte adecuado. En el caso de las zanahorias se pueden consumir crudas o cocidas.

- **Ajo:** podemos pelarlos, trocearlos y majarlos (en el mortero).

• **Pimientos:** primero les quitamos el rabo y las semillas; si son para crudo podemos lavarlos y cortarlos. También los podemos asar, los lavamos primero, y una vez asados los pelaremos quitaremos las pepitas y el rabo, normalmente los cortaremos en tira para guarnición o ensalada (zorrongollo en Extremadura).

- **Judías verdes:** procederemos a su lavado y desinfectado, les quitaremos las puntas y las fibras o hebras laterales, las trocaremos o cortaremos según su uso y procederemos a cocinarlas, cocidas, rehogadas, o conservarlas en el refrigerador para ensaladas, rehogadas o con un sofrito.



## EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN



- **Espárragos:** los espárragos los podemos encontrar blancos, verdes y trigueros. Los espárragos blancos, crudos, los pelamos desde la punta a la base y después los cocemos. Luego se elimina la parte trasera que pueda estar dura, se rocían con zumo de limón para evitar que se oxiden. Se pueden presentar como plato (con mayonesa, vinagreta o salsa rosa) en ensaladas, menestras, rellenos o fritos

Los espárragos blancos y verdes se pueden cocer y servir como plato entero a la brasa, plancha o gratinados, también trocear para revueltos y sopas. Los trigueros una vez troceados se pueden utilizar para revueltos, tortillas, guisos y sopas...

- **Champiñones:** utilizaremos ejemplares que estén frescos y en buen estado, hay que limpiar los restos de tierra, lavar repetidamente y frotar con un pincel o cepillo para eliminar cualquier resto. Se trocean si es necesario.

Se pueden preparar a la plancha, al ajillo, en guisos, con arroz, con pasta, tortillas, revueltos...



- **Guisantes:** si vienen con vainas deberemos quitársela, desgranarlos y retirar las vainas. Luego podemos escaldarlos o cocerlos, menos de 10 minutos. Si utilizamos guisantes congelados (lo más frecuente) procederemos a un blanqueado (cocción corta en abundante agua hirviendo para pasar a un rápido enfriamiento con agua helada). Con el blanqueamiento evitamos que se oscurezcan, que pierdan textura, aromas y vitaminas.

- **Calabacín:** le quitamos la parte superior e inferior que son las más duras. Lo pelamos y lo cortamos según uso, para purés, asado o guarnición.

- **Berenjena:** se pueden pelar o no, lavar, secar y trocear en rodajas, en dados o bien vaciadas para rellenar. Se pueden emplear como plato o guarnición, cocinar a la plancha, frita, microondas, al horno...



Admite cualquier tipo de cocción.



- **Coliflor:** la preelaboración consistirá en eliminar las hojas y los tallos, separaremos las ramitas del tallo central. Lavada, hervida. Ser utiliza como plato o guarnición tanto fría como caliente.

- **Pepino:** primero se cortan los dos extremos, se pela o no y lo cortamos según necesidad (juliana,

paisana...).



## 4.7. Huevos.

Las preelaboraciones con los huevos se van a centrar en la preparación de huevos cocidos: para cocerlos pondremos agua en un recipiente deben quedar bien cubierto, desde que comienza a hervir los tendremos entre 10 o 12 minutos. Lavar con agua fría o incluso con hielo nos ayudara a pelarlos. Los huevos se pueden poner al principio o esperar a que el agua rompa a hervir para introducirlos.



## 4.8. Otras preelaboraciones.



- **Salsas:** las salsas las utilizamos para condimentar y potenciar el sabor de los alimentos, conservaremos las salsas frías en cámara siempre tapadas con film y las calientes en el baño maría.
- **Fondos:** son preparaciones culinarias, líquidas. Una vez elaborados, podemos enfriarlos y consérvalos en la cámara, o bien si su uso va a ser inmediato mantenerlos calientes. Los fondos los podemos utilizar para salsa, sopas, guisos, consomés o cremas.

## **5. Realización de operaciones necesarias para la obtención de preelaboraciones culinarias más comunes, aplicando técnicas y métodos adecuados.**

Las operaciones necesarias son:

- Mantenimiento de condiciones higiénico-sanitarias.
- Recepción y almacenamiento del género
- *Mise en place*
- Operaciones de preelaboración
- Guarda y mantenimiento
- Recogida y limpieza

### **5.1. Mantenimiento de las condiciones higiénico-sanitarias.**

Todos los procesos y procedimientos deben cumplir con la normativa vigente en materia de seguridad alimentaria y prevención de riesgos laborales. Las condiciones de higiene alimentaria no es algo negociable u opinable, la seguridad es prioritaria para los establecimientos y los manipuladores, de ahí que deba vigilarse su cumplimiento para beneficio de todos clientes y trabajadores.

Antes del inicio de cualquier preelaboración necesitamos asegurarnos que se cumplen todos los requisitos para que la salud no se vea deteriorada, y esta es una tarea de todos.

### **5.2. Recepción y almacenamiento del género.**

Resulta evidente que la recepción y almacenamiento de las mercancías debe producirse en condiciones satisfactorias, necesitamos géneros de calidad que sean trasladados en las condiciones adecuadas (respetando la cadena de frío) comprobando en la recepción que cumple los criterios de calidad (buen estado, tamaño...) y que se procede a su almacenamiento de manera correcta en lugares destinados a ello. En la Unidad Formativa 0054 hemos tratado detenidamente todo lo relacionado con la recepción y almacenamiento de mercancías.

### 5.3. Mise en place.

Este término francés “cada cosa en su lugar” se refiere a la preparación previa de un plato, el servicio de un restaurante o un evento (comida de empresa, boda...). Por tanto, supone una planificación de todo lo que necesitamos limpio, desinfectado y en perfecto estado: cubiertos, vajilla, equipos de trabajo, flores para decoración de mesas, los ingredientes (cortados, lavados...).

La *mise en place* trata de tener todo lo necesario para cocinar y servir, tenerlo en el momento oportuno sin pérdidas de tiempo. Partir de la *mise*



en *place* ayuda sobremanera a elaborar unos platos excelentes y a dar un buen servicio.

Deberemos saber qué vamos a cocinar y para cuántas personas, qué tipo de servicio es el requerido. La disposición de útiles y utensilios, los ingredientes a utilizar se colocarán en el área de trabajo en el orden que vayamos a necesitar. Los cocineros o el personal de cocina necesitan trabajar previamente al servicio pues además de los utensilios necesitan preparar los ingredientes: trocear, lavar, salsas...

La *mise en place* es un proceso de planificación y organización que necesita de un guion.

La *mise en place* nos evita los imprevistos y retrasos; nos da seguridad para trabajar más relajado, ahorrando tiempo, y cumpliendo con un servicio de calidad.

### 5.4. Operaciones de prelaboración.

| Preparación  |             |           |           |            |
|--------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Lavar        | Desinfectar | Enjuagar  | Eviscerar | Refrigerar |
| Limpiar      | Remojar     | Pelar     | Madurar   | Congelar   |
| Manipulación |             |           |           |            |
| Cortar       | Cascar      | Desbarbar | Madurar   | Desespinar |
| Moler        | Picar       | Blanquear | Hemosear  | Desescamar |
| Hidratar     | Triturar    | Raspar    | Desalar   | Desangrar  |
| Desbrozar    | Rallar      | Licuar    | Deshuesar | Bridar     |
| Trocear      |             |           |           |            |
| Precocinado  |             |           |           |            |
| Sellar       | Mechar      | Conservar | Marinar   | Escaldar   |
| Ahumar       | Empanar     | Adobar    | Marcar    | Cocinar    |
| Rebozar      |             |           |           |            |



## **5.5. Guarda y mantenimiento.**

Tendremos que considerar como conservamos y mantenemos las preelaboraciones realizadas, podemos conservarlas por producto (ajos picados), por temperatura (en cámara de refrigeración) por partidas (partida del pescado) o bien por el tratamiento que se tenga que realizar (pendiente de la salamandra).

Será muy importante disponer de los productos y preelaboraciones en las mejores condiciones sanitarias y organolépticas.

## **5.6. Recogida y limpieza.**

Sea cual sea los trabajos que hayamos realizado, necesitamos recoger todo el material utilizado. Empezaremos con el género sobrante, recogerlo, envasarlo, etiquetarlo y guardarlo según se precise (cámaras, congelación...). Lo mismo con las preelaboraciones realizadas (salsas, fondos...)

Podemos seguir con los utensilios utilizados, seguiremos el plan de limpieza de la empresa, pero básicamente necesitan limpieza y desinfección.

Desmontaje y limpieza de la maquinaria utilizada.

Limpieza de mobiliario e instalaciones, seguiremos en todo momento el plan de limpieza y desinfección.

Ordenamos, ponemos cada cosa en su sitio.

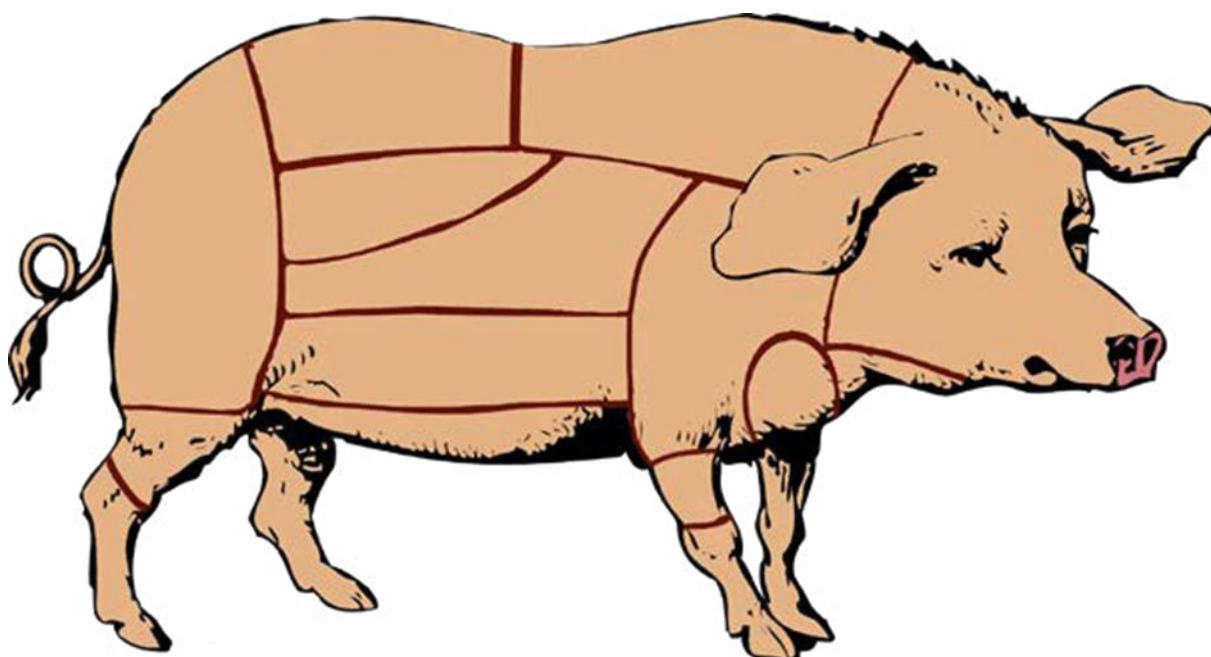
Ya hemos señalado que la limpieza es inmediata y bajo ningún concepto “se pueden dejar las cosas para mañana”.

## 6. Actividades.

1. Clasifica estos pescados según sean blancos o azules: *sardina, rape, cabracho, atún, caballa, bacalao, chicharro, gallo, cazón, pescadilla, lenguado, salmón*
2. ¿Por qué el secreto ibérico se llama secreto?
3. Escribe el significado de:
  - *Caramelizar:*
  - *Desescamar:*
  - *Fondo:*
  - *Majar:*
4. ¿Cuál es la herramienta de trabajo más valorada por los cocineros?
5. ¿Como se llaman los cortes realizados en las imágenes?



6. Pon un ejemplo con las siguientes palabras: deshuese, ralle, triture, hidrate, casqué.  
*Ejemplo: he deshuesado una pierna de cordero.*
7. Escribe el despiece de este animal.



## EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

8. ¿Qué tipo de corte aplicarías normalmente a una cebolla?
9. ¿La carne de babilla de ternera a que categoría pertenece?
10. ¿Qué corte de carne se realiza entre las costillas?