



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

“EL VALOR SIGNIFICATIVO DE LOS FONDOS BÁSICOS EN COCINA”

AUTORÍA DAVID BLANCO SOTO
TEMÁTICA FONDOS BÁSICOS
ETAPA CGM DE COCINA Y PASTELERÍA, CGS EN RESTAURACIÓN

Resumen

Este tema es uno de los más importantes para que los futuros cocineros de den cuenta de lo que tienen que estudiar para comprender la cocina tradicional.

Palabras clave

- Fondos
- Tendencias
- Relevancia
- Complementos
- Ligazones

1. INTRODUCCIÓN

Los fondos básicos son las preparaciones líquidas sin ligazón, más o menos concentrados y ligeramente perfumados; se les nombra como básicos porque a partir de ellos se elaboran infinidad de salsas, cremas, sopas, y diferentes platos. En cualquier cocina, es fundamental obtener estos fondos para poder elaborar multitud de menús o cartas. Es importantísimo hacer hincapié a los alumnos de Grado Medio de Cocina y Pastelería, y a los alumnos de grado superior en restauración, en que estos fondos deben ser estudiados íntegramente, ya que son la base de la cocina.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

Actualmente existen cocinas en las que ya no se realiza una producción a partir de cero; en estos casos, la mayoría de sus productos vienen preelaborados, (deshidratados, desecados, al vacío, enlatados), con lo cual, el número de empleados necesarios es menor. Facilita muchísimo las tareas propias de una cocina, pero poco a poco se va perdiendo la relevancia con la cocina tradicional. Por ello, cada día más, a los profesionales de la cocina, se les exige menos capacitación para elaborar recetas complejas, y los requisitos imprescindibles son, la limpieza, el orden, organización, y saber usar los alimentos de 4ª y 5ª gama (preelaborados). Aún así, el orgullo de los grandes profesionales, es conservar su sapiencia, y poder desarrollarla en lugares en los que, “el momento 5ª gama”, aún no ha llegado.

Otro ejemplo que podemos observar, es en los grandes hoteles, donde existe una cocina de producción, que puede estar a 2.000 Km del lugar donde se servirá esta comida. La cocina de producción es el lugar donde se elaboran todos los alimentos, y se envasan de forma que llegue en perfecto estado a la cocina de servicio; con lo cual, en esta última se dará el toque final para servir al cliente, (calentar, hornear, planchar, bresear, regenerar).

2. EL USO DE LOS FONDOS EN RESTAURANTES CON TENDENCIAS TRADICIONALES

La tendencia actual es realizar el fondo, (carne) o fumet (pescado), usando los huesos o espaldas del plato que vamos a realizar, con esto se consigue mantener el sabor del género principal.

Las salsas dependerán de la calidad de los fondos realizados, por eso se intenta hacer estos lo más gelatinoso posible para evitar el uso de ligazones, y así elaborar platos más ligeros y, con menos grasas y ligazones.

3. CLASIFICACIÓN

3.1. Fondos básicos

a) Fondo blanco de ternera o ave

Un fondo blanco, ya sea de ternera o ave, estará compuesto por huesos, tendones, jarretes, recortes de ternera, carcasas y despojos de ave; aparte llevará hortalizas frescas en mirepoix (corte en



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

dados gruesos), como zanahorias, puerros, cebollas, apios; y se le pondrán hierbas aromática especias (pimienta en grano, clavos, y bouquet garnit). El bouquet garnit es un ramillete de finas hierbas, perejil, laurel, perifollo, cebollino y estragón; otro tipo de bouquet garnit es el típico ramillete de hortalizas compuesto por puerro, zanahoria y apio, y sirve para mejorar el sabor de los fondos.

Por supuesto el último elemento pero no menos importante es el agua fría, que irá en una proporción de 4 o 5 veces el volumen de los huesos y demás ingredientes. Es el líquido principal en la elaboración de fondos, ya que es un líquido neutro, insípido e incoloro, que es transformado gracias a la acción de los alimentos mencionados anteriormente.

Estos fondos deberán elaborarse atendiendo al género que se va a cocinar, por lo tanto usaremos ingredientes propios de los platos a elaborar.

Para colar los alimentos usaremos un chino, es lo que se utiliza normalmente en las cocinas, y si tenemos que colarlo solos, usaremos un triángulo de madera que sirve para apoyar el chino, y sus tres lados se apoyan en la marmita.

Estos fondos se conservarán en cámara a 3° C siendo 6 días el máximo si han sido enfriados rápidamente después de su elaboración, lo cual es necesario para introducirlo en la cámara. Si no se enfria previamente, la cámara frigorífica perderá temperatura y pueden degradarse los alimentos que hay en su interior.

Pueden ser congelados a -18° C durante 1 año máximo. Normalmente se levanta el fondo cada día al empezar la jornada.

Debe resultar un fondo transparente y con poca grasa, las impurezas que suben a la superficie serán eliminadas mediante el desespumado.

Este tipo de fondo se usará para elaborar salsas como veloutés, salsa Aurora, Suprema; para el mojado de arroces según sea su finalidad, para potajes y elaboración de consomés.

Este tipo de fondo se puede realizar a partir de carne de caza, y se pueden añadir elementos como patas o jarretes que son más gelatinosos.

b) Fondo oscuro de ternera o ave

Está compuesto por huesos, tendones, jarretes, recortes de ternera o carcasas y despojos de ave; y como elementos complementarios añadiremos hortalizas frescas en mirepoix, como zanahorias, puerros, cebollas, tomates, ajos, hierbas aromáticas y especias.

La diferencia con el anterior es que los elementos sólidos son tostados con anterioridad; por eso al ser de un color oscuro, podemos añadirle tomates, que dan color, al contrario del fondo anterior.

Teniendo en cuenta lo explicado anteriormente, los fondos deberían elaborarse atendiendo al género que se va a cocinar, por lo que usaremos huesos, carcasas, y despojos propios del género a elaborar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

Los fondos básicos oscuros, se conservan en cámara igual que los fondos básicos blancos, a 3° C, siendo 6 días el máximo si estos han sido enfriados rápidamente después de su elaboración; y pueden ser congelados a -18° C durante 12 meses máximo.

Sus síntomas de descomposición se observan cuando aparece espuma en la superficie, sabor ácido, mal olor y color blanquecino.

Su cocción será de 2 a 3 horas para la ternera y, de 45 minutos a 1 hora para los de ave, pudiendo prolongarse cada uno de estos tiempos sin sobrepasar las 6 horas para el fondo de ternera y las 3 horas para el fondo de ave.

El fondo debe quedar limpio realizando correctamente el espumado.

Las aplicaciones para este fondo serán para realizar salsas básicas como la Española, Madeira, Perigord, y para todas las salsas oscuras realizadas al momento (salsa a la pimienta, salsa al vino, etc...).

Estos fondos oscuros se pueden elaborar con carnes de caza, usándose con el fin de realizar platos con este sabor, y se podrá añadir vino tinto para desglasar la placa donde se han tostado los huesos y las hortalizas, o añadir este vino en la marmita sustituyendo alguna parte de agua.

c) Consomé blanco

Su composición básica es de carne, huesos y nervios sin grasa, puerro, zanahoria, apio, cebolla tostada, bouquet garnit, agua y sal.

Es un caldo de ave, ternera, buey, caza o pescado, aunque se considera de carne si no se especifica de que es.

Se deberá limpiar y desgrasar la carne antes de ser cortada, al igual que los huesos, que serán blanqueados y lavados. Se cubrirá todo de agua dentro de una marmita y se sazonará antes de empezar la cocción.

Debemos espumar y desgrasar, dejando cocer despacio de 3 a 4 horas espumando de vez en cuando y asustando. Entonces se sacará la carne y se desechará la verdura, dejando reposar un poco el fondo y desgrasando de nuevo.

Pasar por un chino y dejar enfriar rápidamente dejando en cámara a 3° C máximo.

Se usa principalmente para elaborar consomés clarificados, simples o dobles, y para gelatinas, pequeñas marmitas o potajes claros. Se puede elaborar con huesos ya cocidos previamente.

“El consomé clarificado doble”, es un consomé que aparte del clarif, le añadiremos carne roja magra picada. El clarif es un método para limpiar las impurezas suspendidas en el fondo, para ello usaremos claras de huevo y sangre de carnes rojas; esto atraparán todas las impurezas y se formará



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

una capa en la superficie una capa sólida, la cual agujerearemos con cuidado para usar el tubo pasacaldos, llevándonos a otra marmita el consomé limpio.

Se calculará aproximadamente entre 200 y 300g de carne magra y dos claras por litro de consomé. Deberá quedar un caldo muy sabroso, sin nada de grasa y transparente.

El consomé de pescado y marisco será un fumet clarificado. Existe una variedad muy extensa de nombres propios asignados a cada tipo de consomé según sea su guarnición o sus ingredientes de elaboración.

d) Fumet

Debemos estudiar los dos tipos de fumet ya que los dos son importantes, el blanco y el oscuro.

El blanco llevará cabeza y espinas de pescado blanco, y blanco de puerro, cebolla, bouquet garni, y pimienta en grano; para la cocción se usará agua y vino blanco. Cocción será de 20 a 25 minutos, no se debe dejar más tiempo, ya que las raspas o espinas comienzan a descomponerse y pueden enturbiar el fondo desprendiendo sustancias tóxicas que recuerdan en su olor y sabor al amoníaco.

En ocasiones se pone todo junto a cocer desde agua fría pero otras veces partiremos del fondeado de los elementos sólidos. La calidad de este fumet será proporcional al grado de frescor del pescado y las hortalizas. Debemos conseguir un fondo claro, y esto se consigue con la limpieza del pescado al principio. El exceso de cebolla dará un color amarillento.

Este fondo podrá aplicarse al mojado de platos de pescado, veloutes, salsas como la de Vino blanco, Nantúa y Bercy, para pochado de pescados, para la cocción en caldo corto y para sopas y cremas que como elemento principal lleve pescado.

El fumet oscuro es una variante, en la que se tuestan las espinas y las hortalizas, y es flambeado antes de añadirle el agua y el vino tinto (en este caso).

e) Las Glaces

Son los fondos de carne, ave, caza o de pescado, sin sazonar que han reducido y se ha concentrado. El resultado de una glace de carne, es una glasa marrón oscura, densa, gelatinosa y brillante.

Podremos usarlo para reforzar salsas y elaboraciones que requieran su sabor y color, para nappar ciertos géneros de una capa fina y brillante, y para elaborar cremas, mantequillas y salsas como Bercy y solferino.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

3.2. Fondos complementarios

Son una serie de artículos que se usan menos pero son importantísimos para complementar, facilitar, aderezar y homogeneizar una elaboración. A continuación voy a describir varios de ellos.

a) Las Gelatinas

Del latín “gelatus”, igual a coagulado. Se refiere al preparado de cocina dulce o salado, sólido a temperatura ambiente no cálida y líquido a temperaturas de 30° C o más. Debe reunir las cualidades de: transparencia, buen sabor y consistencia adecuada.

Se conservan en la cámara de 8 a 10 días, entonces se vuelve a levantar (poner a hervir), y se conservará otros tantos días, no se puede congelar ya que los efectos de la gelatina desaparecen por desintegración

Pueden ser naturales o elaboradas. Las naturales son obtenidas de alimentos gelatinosos, como carne, pescado y fruta.

Las de carne se obtienen por una cocción prolongada de morros y patas de ternera o vaca, carnes de morcillo y huesos (carnes gelatinosas).

Las de fruta se obtienen por la cocción prolongada de la fruta (con piel y corazón), con azúcar y agua. Normalmente se usarán frutas como la manzana y el membrillo, que son las más ricas en pectinas.

Las gelatinas de pescado se obtienen igual que las de carne, usando pescados cartilagosos como el rape, el rodaballo y la merluza.

Las gelatinas elaboradas son las que se producen añadiendo gelatina a un fondo o al agua. La gelatina más usada es la llamada cola de pescado, que se encuentra en hojas o en polvo, es incolora e insípida; aunque existe otro tipo llamado Agar Agar pero tiene un poco de sabor.

Los colores de estas gelatinas van en relación con el género empleado:

- * Tono muy claro para las aves y pescados
- * Tono rubio para la vaca, ternera y buey
- * Tono oscuro para las de caza
- * Tono rosado para las de marisco.

Los vinos y licores se añadirán una vez clarificada la gelatina.

Se usa para abrillantar canapés, géneros fríos, mousses fríos, timbales, como decoración picándola finamente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

El uso en la pastelería es muy considerable, ya sea por gelatina en láminas o en polvo, aunque actualmente, en los obradores se usa gelatina ya preparada. Estos la compran en cubos de grandes dimensiones por el gasto tan extenso que realizan, por ello es más económico adquirir este tipo de gelatina para estos establecimientos, ya que la mano de obra es más cara que el gasto en sí de gelatinas preparadas. Estas no contienen sabor alguno.

- Se usa para hacer semifríos, (carlotas, mousses, bavaoís).
- Para abrillantar tartas o tartaletas de fruta.
- Para abrillantar fotos superpuestas en tartas.
- Para abrillantar salsas, coulís o cremas.
- Para solidificar melados de dulces, en épocas estivales.
- Para cuajar productos especiales, que no pueden llevar espesantes o ligazones.

El abrillantado es la operación destinada a cubrir un preparado frío con una capa fina de gelatina. Se requiere que este bien frío el género a abrillantar, temperatura y punto de espesor adecuado de la gelatina. Si no está frío el género, este, repelerá la gelatina, al no acabar su solidificación a su contacto.

b) Las ligazones

Son las preparaciones simples o elaboradas que se obtienen de productos con capacidad aglutinante o para dar consistencia a un líquido.

Se pueden distinguir como: ligazones de almidón o fécula, ligazones por proteínas de origen animal (nata, huevos, mantequilla, coral de los moluscos y crustáceos, hígados).

Modifican el sabor y el color del alimento, y los ligazones de origen animal tienen un gran poder emulsionante. Las ligazones de huevo, hígados, coral, y sangre no deben hervir nunca porque se coagularían, pero en las de almidón tienen que hervir para que ejerzan su función.

4. RESUMEN

Como hemos podido comprobar, los fondos aquí mostrados son la base en toda cocina tradicional, o en cocinas con nuevas tendencias pero con la reserva de algunos ápices del tradicionalismo profesional.

Todo alumno que estudie actualmente los módulos de cocina y pastelería, debe tener constancia de esta información por medio del docente, que formará correctamente a los futuros profesionales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

Si comentáramos este tema con algún cocinero de los años 70, 80 y 90, podríamos ver como se produciría una larga y extensa conversación, y aunque hoy en día existe variedad de opiniones sobre el progreso y las necesidades, la mayoría de profesionales dejarían marca en nuestros ideales refiriéndose al placer de elaborar platos desde su base, la materia prima.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Garcés, M. (1993). *Curso de cocina profesional*. Madrid: Editorial Paraninfo.
- Almendariz, J.L. (2005). *Procesos de cocina*. Madrid: Editorial Paraninfo.
- Grüner, H. (2005). *Procesos de cocina*. Madrid: Editorial Akal.

Autoría

- David Blanco Soto
- Torremolinos, Málaga
- Gokurruquillo@hotmail.com