



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO DE 2010

# “TRATAMIENTO DE LAS HORTALIZAS EN EL TALLER DE COCINA”

AUTORÍA <b>VICENTE DELGADO MILLÁN</b>
TEMÁTICA <b>HOSTELERÍA, COCINA</b>
ETAPA <b>FORMACIÓN PROFESIONAL</b>

## Resumen

Las hortalizas son plantas herbáceas comestibles que se cultivan en huertos. Sus características nutricionales necesitan de un adecuado tratamiento para que perduren, o en su defecto, que se vean lo menos afectadas posibles. Por ello es necesario que el alumnado adquiera consciencia de la importancia de efectuar un adecuado tratamiento a estas materias primas, para de esta forma conseguir alcanzar las competencias profesionales deseadas.

## Palabras clave

Preelaboración.

Cortes.

Técnicas.

Ficha técnica.

Herramientas.

Higiene.

Seguridad.

## 1. INTRODUCCIÓN.

En el aula taller se han llevado a cabo los procedimientos necesarios para tratar a las hortalizas desde su recepción, hasta su servicio o conservación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO DE 2010

La acción formativa que se ha efectuado en el taller de cocina, ha tenido como base el conocimiento conceptual que el alumnado ha adquirido con anterioridad. En primer lugar utilizando el libro de texto *Procesos de cocina de José Luís Armendáriz*, mediante anotaciones de características y clasificaciones, y posteriormente realizando una visita al mercado y visionado de fragmentos de emisiones televisivas, así como el recorrido por distintas páginas web.

Pero aunque la formación conceptual y el conocimiento de las cualidades organolépticas de las distintas hortalizas es, sin duda alguna, importantísimo por su instrumentalidad. Sería a todas luces insuficiente, para conseguir una adecuada formación profesional del alumnado, sin un desarrollo práctico de los conocimientos adquiridos.

Por lo tanto para alcanzar las habilidades profesionales imprescindibles para el futuro desarrollo laboral, se hace obligado realizar un tratamiento práctico de la materia prima.

Durante los procesos de tratamiento se han tenido en cuenta la reglamentación higiénica sanitaria y la prevención de riesgos derivados de la actividad laboral.

## **2. PUESTA EN MARCHA DEL PUESTO DE TRABAJO.**

El primer paso será la limpieza y desinfección, tanto de útiles y herramientas, como de superficies, recipientes y manipuladores.

Para ello se ha utilizado en primer lugar un producto llamado Suma Bac D10. Es un detergente desinfectante concentrado para la limpieza y desinfección en un solo paso de todas las superficies en establecimientos donde se prepare comida / manipulen alimentos.

Con este producto se limpian y desinfectan la tabla o superficie de corte, recipientes, cuchillos económicos o peladores, puntillas y cuchillos cebolleros. También se ha limpiado exhaustivamente la mesa de trabajo sobre la que se han apoyado todos los enseres.

A continuación el alumnado se ha higienizado las manos mediante el producto Soft care med, que es un desinfectante para las manos a base de alcoholes. Su utilización requiere un lavado previo de las manos y posterior secado. Una vez realizado este paso el alumnado se ha aplicado este producto frotándose enérgicamente una mano con la ayuda de la otra y viceversa y dejando evaporar los alcoholes que contiene el producto. Quedando las manos del manipulador completamente desinfectadas para proceder a la producción.

## **3. INFORMACIÓN DE RIESGOS DERIVADOS DE LA ACTIVIDAD LABORAL.**

El alumnado ha de estar al corriente de los riesgos derivados de la actividad laboral, por lo tanto se le ha entregado un cuadro resumen de los riesgos que comporta dicha actividad, de los hechos que pueden constituir riesgo, de las lesiones que pudieran infringirles la utilización de las distintas maquinarias y herramientas y de los riesgos que puede encontrar en el propio entorno.

DEPARTAMENTO: COCINA



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO DE 2010

CATEGORÍAS: JEFE COCINA, JEFE DE PARTIDA, COCINERO, AYUDANTE DE COCINA, PINCHE DE COCINA.

<b><u>RIESGOS</u></b>	<b><u>MEDIDAS</u></b>
<b>SOBRESFUERZOS</b> Manipulación de cargas, posturas y movimientos en el trabajo	Antes de proceder a levantar una carga obsérvela, inspecciónela y tenga claro donde depositarla (planifique)  Levante las cargas utilizando la musculatura de las piernas y no de la espalda, mantenga la columna recta, evitando torcer con la carga levantada.  No permanezca demasiado tiempo en la misma posición
<b>CORTES</b> Manejo de útiles de corte, apertura de latas	Utilice de forma segura los utensilios, herramientas y equipo que le han proporcionado e invite a los demás a que cumplan con las normas de seguridad preestablecidas.  Informe de las situaciones peligrosas a su superior jerárquico.
<b>ATRAPAMIENTOS</b> Manejo de maquinaria	Antes de poner en funcionamiento cualquier máquina, asegúrese de que todos sus componentes estén correctamente instalados.  Durante la limpieza protéjase las manos en todo momento y siga el procedimiento recomendado por el fabricante.
<b>CONTACTO ELÉCTRICO.</b> Maquinaria y herramienta portátil.	Antes de limpiar, mantener o reparar una máquina desenchúfela de la corriente eléctrica.
<b>RIESGOS BIOLÓGICOS.</b> Manipulación de alimentos.	Mantenga una buena higiene personal.  No fume durante su manipulación.
<b>CAÍDAS MISMO Y DISTINTO NIVEL.</b> Suelos deslizantes e instalaciones mal acondicionadas.	En los desplazamientos evite correr por las zonas de trabajo.  Evite que se produzcan derrames y vertidos y si se han producido, retírelos y limpie la zona de forma rápida y adecuada.  Si se utilizan escaleras que se encuentren en buen estado.
<b>EXPLOSIONES E INCENDIOS</b> Aparatos a presión, gases, fuego, etc.	Asegúrese de cerrar las llaves de paso, una vez acabado los servicios.  Mantenga un orden y una buena limpieza.
<b>QUEMADURAS.</b> Recipientes, líquidos y vapores calientes.	Preste atención en el calentamiento de líquidos y protéjase antes de coger cualquier recipiente caliente.  No apoye ni acerque materiales calientes a objetos que puedan



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO DE 2010

	arder fácilmente.
CONDICIONES AMBIENTALES Ruido, iluminación, ventilación y climatización.	Adopte las medidas de seguridad adecuadas

La observación de estas medidas por parte del alumnado durante las operaciones de manipulación han contribuido a evitar accidentes no deseados y al mismo tiempo ha capacitado al alumnado para incorporarse al mundo laboral con los conocimientos suficientes para realizar sus funciones profesionales con un acertado nivel de corrección.

#### 4. PREELABORACIONES.

Se trata de todas las operaciones que se han llevado a cabo antes de la aplicación de las técnicas culinarias.

##### 4.1. Lavado.

Mediante esta acción se han retirado los posibles residuos de tierra, insectos, pesticidas y otros productos químicos ya sea para su posterior consumo en crudo o elaborado.

Para una correcta desinfección de las hortalizas se ha utilizado el producto Suma Chlor D4.4 que es un líquido concentrado para la desinfección de estas, para lo cual se puede utilizar otro producto fitosanitario de similares características.

##### 4.2. Limpieza.

Mediante esta acción se han retirado las partes que no se utilizan en las operaciones posteriores. En algunos casos se realiza anteriormente al lavado, como es el caso de algunas hortalizas de hojas o flores. A las lechugas y a las coles se les ha retirado previamente las hojas exteriores por su poca vistosidad o deterioro y posteriormente se ha procedido a su lavado.

##### 4.3. Pelado.

Esta operación ha consistido en la retirada de la piel de algunas hortalizas, bien antes de su cocinado o bien con posterioridad a este.

##### 4.4. Hermoseado.

Este caso se ha aplicado a hortalizas que tras la retirada de las partes inservibles o poco vistosas, se han presentado sin ninguna preelaboración posterior. Un ejemplo, las coles de Bruselas, puesto que tras retirar las hojas exteriores se pretende que tenga una agradable vista, puesto que esta será la presentación final, tras su cocinado.

##### 4.5. Historiado.

Esta operación trata de dar una vista distinta a la que tiene la hortaliza. Para esto se utilizarán útiles como acanaladores o puntillas. A unas zanahorias se les ha practicado unas incisiones a lo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO DE 2010

largo de la misma con un acanalador, al cortar rodajas se obtienen rodajas con forma dentada, que obviamente no es la forma habitual de una rodaja de zanahorias (o nabos, remolachas, pepinos, calabacines y un largo etc.)

#### **4.6. Escaldado.**

Esta operación consiste en Sumergir en agua hirviendo el género manteniéndolo poco tiempo para su posterior utilización

#### **4.7. Desangrado.**

Consiste en extraer la acidez a una hortaliza mediante la pérdida de parte de sus jugos. El ejemplo más habitual es el de la berenjena, que tras cortarla en rodajas o a la mitad, se les rocía con sal y se dejan sobre una rejilla escurridora. De esta forma se permite que los jugos sean extraídos por la sal, arrastrando la acidez de los mismos.

#### **4.8. Blanqueado.**

Mediante esta preelaboración, que consiste en poner un género en agua fría y llevarlo a ebullición e incluso cocerla a medias, se consigue ablandar, quitar impurezas, mal sabor, o mal color. Se utiliza tanto para su cocinado final como para su conservación tras su refrescado.

### **5. TIPOS DE CORTES.**

En función del uso posterior que se les ha dado a las hortalizas, se han realizado diferentes tipos de cortes sobre estas. El alumnado ha realizado las prácticas, en el aula taller, siguiendo las instrucciones y las definiciones dadas en los conceptos, de esta forma han adquirido la terminología propia de la profesión y la han relacionado con las preelaboraciones propuestas.

#### **5.1. Cubo.**

Se tratan de cortes de 1cmx1cm de lado. Se ha ejemplificado con patatas, nabos, calabazas y zanahorias

#### **5.2. Chifonada/juliana.**

Se han realizado cortes de 3 a 5 cm de largo, con un grosor no superior a tres milímetros. La palabra chifonada se utiliza más para hortalizas de hojas (lechugas, espinacas, acelgas etc.) y el vocablo juliana para el resto de las hortalizas.

#### **5.3. Paisana.**

Consiste en hacer dados de 1 a 1,5 cm de grosor, se hace con patatas, calabacines, tomates, zanahorias, etc. se utiliza para tortillas, pistos y guarniciones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO DE 2010

#### 5.4. **Jardinera.**

Se trata de cortar los vegetales en tiras de 4 mm. de ancho por 4 mm de espesor y 4 cm de largo.

#### 5.5. **Brunoise.**

Se emplean hortalizas cortadas de 1 a 3 mm de lado. Depende el tipo de hortaliza, pero por lo general se hace un corte en juliana primero para luego coger todas las tiras juntas y pasarle el chuchillo para picarlas. Se emplea con ajo, cebolla, puerro, zanahoria, etc. Principalmente se usa en sofritos y salteados para rellenos.

#### 5.6. **Vichy.**

Denominación generalmente usada para el corte de zanahorias. Se trata de cortar en rodajas de 20 mm. de espesor, lisas o acanaladas.

#### 5.7. **Mirepoix.**

Se trata de un corte en cubos de forma irregular. Su utilización posterior consiste en reforzar fondos, caldos o sopas, normalmente previo pochado o salteado.

#### 5.8. **Torneado.**

Es una forma de hermosear a las verduras, y así, ponerlas, presentables para un plato (generalmente patatas y zanahorias), se trata de realizar una forma parecida a una pelota de Rugby, terminada en 5 o 7 caras iguales.

#### 5.9. **Cortes más utilizados en patatas.**

##### 5.9.1. Noisette o avellana.

Se trata de realizar una forma redonda, como pequeñas pelotitas y se logra con la utilización de un sacabocados o cucharita para patatas.

##### 5.9.2. Patatas paja.

Se trata de palitos muy finos, realizados normalmente con una mandolina. Tendrán un grosor de 1 mm. Por 5 o 6 cm., de largo. Con estas patatas paja y un cestillo perforado se han realizado los nidos de patatas.

##### 5.9.3. Patatas cerilla.

Muy similares a las patatas paja, pero con un mm más de grosor.

##### 5.9.4. Patatas bastón.

Es un corte de 6 mm. de espesor por 7,5 cms. de largo.

##### 5.9.5. Patatas española.

Es un corte tipo bastón, algo más grueso.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO DE 2010

5.9.6. Patatas panadera.

Corte dado en redondo a la patata de 3 a 5 mm., de espesor.

5.9.7. Patatas chips.

También es un corte en redondo pero de un espesor de 1 mm., ha de realizarse con una mandolina, o utillaje específico para conseguir los resultados deseados.

5.9.8. Patatas rejilla.

Al igual que los dos anteriores se trata de un corte redondo que se da con una mandolina. La peculiaridad consiste en girar la patata, de forma que el corte que se realiza esté encontrado con el que se ha realizado anteriormente y consiguiendo que las patatas tengan la apariencia de una rejilla.

## 6. TÉCNICAS CULINARIAS APLICABLES A LAS HORTALIZAS.

### 6.1. Hervido.

Cocción total de un género por inmersión en un líquido en ebullición. Es el método más corriente para el cocinado de verduras, pero tiene el inconveniente de la pérdida de sales minerales en el agua aunque estas pueden ser recuperadas con la utilización del caldo de cocción para la confección de sopas, cremas, fondos o menestras.

Como norma general las hortalizas se cocerán con el agua precisa, sazonando el agua antes de la cocción para mantener más firmes su color.

Las hortalizas se han puesto a cocer siempre desde agua hirviendo, para cuando ha recuperado la ebullición, bajar al mínimo el fuego.

Se ha evitado siempre que las hortalizas no cuezan más allá del tiempo necesario. El tiempo de más empleado en su cocción facilitará la pérdida de nutrientes.

Se han evitado los recalentamientos y una vez cocidas se han escurrido y refrescado bajo el grifo de agua fría (como norma general. La lombarda requiere que se riegue con vinagre para que recupere su bonito tono morado que perdió durante la cocción y no se refresca con agua. Las alcachofas se han cocido en una blanqueta y se han dejado en ella tras su cocción para evitar que se oxiden y ennegrezcan.) para evitar su decoloración y que continúen cociendo por efecto del calor acumulado.

Otras cocciones como al vapor o en papillote, se pueden considerar como hervidos sin agua. En el primer caso la cocción se realiza por la acción del vapor que genera el agua en ebullición, o un horno con función vapor. En el segundo caso, el papillote la cocción se realiza gracias al vapor que despiden las propias hortalizas (normalmente las hortalizas poseen en 80% de humedad) encerradas dentro de una bolsa confeccionada con papel de cocina o con papel de aluminio, a la que se le aplica una fuente de calor como la que procede de un horno o la de una plancha o parrilla donde se ha depositado la bolsa.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO DE 2010

## 6.2. Frito.

Inmersión de hortalizas en abundante materia grasa (aceite, manteca, muy caliente. Se precisa una coagulación rápida de su superficie para que se forme una película aislante, que impida la penetración de grasa al interior. Normalmente se realizan en hortalizas de frutos (berenjenas, pimientos, calabacines, patatas).

La fritura se puede realizar directamente sobre la hortaliza sin ninguna capa envolvente, llamándose fritura al natural. Es el caso de las patatas fritas.

Otros tipos de fritura son los que se han hecho utilizando una pasta para freír, harina, o harina y huevo.

Este último es conocido como fritura a la romana. Consiste en harinar la hortaliza y después rebozarla en huevo y freírla. Es adecuado para los aros de cebolla, que previamente habrán de estar algo caídos.

Cuando se utiliza solamente harina, se conoce con el nombre de fritura a la andaluza. Es muy popular en ciertas partes de la costa malagueña la llamada fritura de verano. Consistente en una mezcla de hortalizas (pimiento, cebolla, calabacín, berenjena) cortadas en una juliana fina, posteriormente enharinadas y por último fritas en abundante aceite bien caliente.

Por último la utilización de una pasta de freír. Normalmente se prepara con harina y un líquido, que puede ser agua, cerveza, cava, huevo, o lo que se prefiera según la elaboración. A esto se le añade un gasificante (levadura química) en la proporción que se estime en función del resultado que se quiera obtener. Hay que tener en cuenta que si el líquido utilizado (cerveza, gaseosa o huevo) tiene propiedades que propicien el inflado de la pieza durante la fritura, la proporción del producto gasificante tendrá que ser menor.





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO DE 2010

### **6.3. Rehogado, salteado.**

Difieren ambos métodos, en que el primero se realiza con el fuego lento y el recipiente tapado sin necesitar ninguna elaboración anterior. El segundo se realiza con el fuego fuerte, destapado y, normalmente, precisa una elaboración anterior (blanqueado o hervido), ambas técnicas se llevarán a cabo con poca cantidad de grasa.

### **6.4. Gratinado.**

Consiste en terminar una elaboración anterior bajo una fuente de calor y con una cobertura grasa, queso normalmente y salsa tipo bechamel, velouté o sus derivadas. Obteniendo un producto final con un ligero tueste que le proporciona un bonito color dorado.

### **6.5. Asado.**

Es cocinar un género en el horno o parrilla, solamente con un poco de grasa, de forma que quede dorado exteriormente. Es la técnica que hemos utilizado para realizar las parrilladas de verduras. Hay que significar que esta técnica está teniendo una gran penetración en las elaboraciones culinarias dada las tendencias dietéticas de la sociedad actual, preocupada por los contenidos en grasas de algunas preparaciones realizadas con técnicas como las descritas anteriormente de fritura.

## **7. CONCLUSIÓN.**

La labor realizada en el aula taller de cocina, ha puesto de relieve la importancia de las hortalizas en las cocinas y en las dietas alimenticias de la sociedad.

Se trata de una cocina tradicional, de temporada, aquella que permitía al hombre surtirse de todos los alimentos necesarios para una alimentación sana, justa y equilibrada.

Las hortalizas tienen una importante función en la alimentación humana gracias a sus tres grandes cualidades:

- Las hortalizas carecen del llamado colesterol malo, además de ser (por norma general) bajas en contenido de hidratos de carbono. Evitando riesgos de aumento de peso y de enfermedades cardiovasculares.
- La ingesta de hortalizas son un importante aporte de fibras, que favorecen la digestión y un correcto funcionamiento del intestino. Es decir son benéficas y saludables.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO DE 2010

- Además aportan al organismo minerales y vitaminas necesarios para el correcto funcionamiento del organismo del ser humano.

En resumen durante el proceso de enseñanza aprendizaje de la materia, el alumnado ha conocido la clasificación, características, preelaboraciones, técnicas de cocinado y propiedades nutritivas de las hortalizas.

#### Bibliografía.

Armendáriz Sanz, J.L. (2001). *Procesos de cocina*. Madrid: Paraninfo.

Armendáriz Sanz, J.L. (2007). *Técnicas elementales de cocina*. Madrid: Paraninfo

Fradera Vila, J. (1997). *Técnicas culinarias para el profesional*. Barcelona: Cooking Books

Gil Martínez, A. (2006). *Preelaboración y conservación de alimentos*. Tres Cantos: Editorial Akal.

Gil Martínez, A. (2008). *Técnicas culinarias*. Tres Cantos: Editorial Akal.

Laza Muñoz, J y Laza Muñoz, P. (2006). *Preelaboración y conservación de alimentos*. Madrid: Paraninfo.

Loewer, E. (2006). *Cocina para profesionales*. Madrid: Paraninfo.

Pérez Pérez, M. A. y Pozuelo, J. (2008). *Técnicas culinarias*. Madrid: Editorial Paraninfo

Regidor, V. (1995). *Cocina*. Madrid: McGraw-Hill/Interamericana para Formación Profesional.

*Preelaboración y conservación de alimentos*. Madrid: Editorial Síntesis.

Pérez Oreja, N. (2002).

Pérez Oreja, N. (2003). *Procesos de cocina*. Madrid: Editorial Síntesis.

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Vicente Delgado Millán.
- Centro, localidad, provincia: Vélez-Málaga, Málaga.
- E-mail: [lexicando1@yahoo.es](mailto:lexicando1@yahoo.es)