



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 38 – ENERO DE 2011

“TÉCNICAS CULINARIAS Y RECETAS DE VERDURAS Y HORTALIZAS”

AUTORÍA FRANCISCO DÍAZ RAMIRO
TEMÁTICA GASTRONOMÍA
ETAPA FORMACIÓN PROFESIONAL

Resumen

Análisis e investigación de las verduras y hortalizas más utilizadas para la elaboración de todo tipo de recetas. Fases y procesos para la correcta ejecución de técnicas culinarias. Preelaboración y cortes más importantes. Ejemplos más significativos con recetas representativas de cada técnica de cocinado.

Palabras clave

Rizoma
Bulbo
Vaina
Blanquear
Desangrar
Puntilla
Escalfado
Chucrut
Juliana
Brunoise
Mirepoix
Chifonada
Cachelos
Encallen



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

Blanqueta
Estameña
Sofrito
Brocheta
Holandesa
Glaseado
Vinagreta
Condimentar
Tempura
Napar

1.- INTRODUCCIÓN.

Las hortalizas son las plantas comestibles cultivadas por el hombre en huertas, Viene de la palabra "hortalis".

Son uno de los alimentos más variados y saludables, son ricas en agua, sales minerales, vitaminas A y C Y pobres en carbohidratos, en definitiva son alimentos reguladores, sin apenas aportes calóricos y muy sanos a la hora de tener una dieta equilibrada.

Desde muy antiguo el hombre ha desarrollado técnicas para su cultivo, los árabes introdujeron muchas hortalizas orientales en Europa, como por ejemplo la berenjena.

Con el descubrimiento de América llegaron otras variedades como el pimiento, el tomate, etc.

2.- CLASIFICACIÓN:

De hojas: Desarrollan el alimento en la parte de las hojas que crecen sobre el suelo. Al conservarlas durante mucho tiempo pierden nutrientes y se reconoce cuando no están frescas al perder brillo y dureza sus hojas.

Las más comunes son: la espinaca, la acelga, los berros, los canónigos, la escarola, la acedera,

Otro grupo muy importante, sería las **lechugas**, de las cuales destacan:

Iceberg, romana, batavia, hoja de roble, loyo rosso.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

De tallo: En este grupo destacamos el cardo (este hay que deshebrarlo y consérvalo en agua con limón para que no se oxiden) y el apio

De rizoma: Un rizoma es el tallo horizontal y subterráneo, engrasado por la existencia de sustancias de reserva.

En este grupo destacamos los espárragos y las endivias

De raíz: Son las llamadas hortalizas de otoño e invierno y se desarrollan, porque estas raíces, sirven de reservas de nutrientes a las plantas.

De este grupo destacamos los rábanos, la remolacha, el apionabo, las zanahorias los nabos, el salsifí o escorzofera.

De bulbos: Son las partes abultadas y comestibles del tallo que crecen bajo tierra, todos están cubiertos de capas apretadas, también se utilizan como hortalizas de condimentación por su fuerte sabor.

De este grupo destacamos el hinojo, la cebolla, escalonia, cebolleta, cebollino, el ajo, el puerro.

De brotes y flores: Se desarrollan a partir de la flor de la planta. La de la familia de las coles produce aceites volátiles que provocan un olor característico.

En este grupo destacamos la coliflor, la col, el repollo, los brócolis, las coles de Bruselas, las alcachofas, la lombarda, la col china.

De frutos: Los frutos son la parte de la planta en donde se forman las semillas.

En este grupo existe una gran variedad.

De este grupo destacamos la calabaza, el pepino, la berenjena, el calabacín, el maíz, el pimiento, el tomate.

De grano: Son las que desarrollan unos granos dentro de unas vainas, estos granos se pueden consumir frescos o secos (en este caso los nombraríamos con el nombre de **legumbres**)

De este grupo destacamos los guisantes, las habas, las judías verdes.

De tubérculos: Es la porción engrasada de una raíz subterránea en cuyas células se acumulan gran cantidad de sustancias de reserva.

De este grupo destacamos la patata, el boniato y la batata

La patata Es uno de los alimentos más populares y consumidos en el mundo, es originaria de América del Sur y fue traída a España por los conquistadores.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 38 – ENERO DE 2011

3-PREELABORACIÓN

Incluye todas aquellas actividades realizadas previamente a las técnicas culinarias y que están destinadas a mejorar tanto la presentación posterior como el sabor del plato. Incluye las siguientes fases:

Blanqueado: consiste en poner el género en agua fría y llevarlo a ebullición e incluso cocerlo a medias. El fin perseguido es ablandar, eliminar sabores u olores no deseados e impurezas. Se emplea en hortalizas ricas en compuestos sulfúricos como coles, coliflores, brócoles, ajos, etc.

Desangrar: extraer la acidez de una hortaliza mediante la pérdida de jugos, por ejemplo la berenjena o pepinos al cortarlos y ponerles un poco de sal.

Pelado: en algunas hortalizas es necesario eliminar la piel comestible antes de su elaboración o posterior consumo. El pelado se realiza con la puntilla o el pelador económico al aire. A algunas hortalizas hay que eliminarles las hebras (cardo, apio...), esta operación se puede realizar con el género crudo o cocinado.

Limpieza u hermoseado: consiste en limpiar y dar una forma atractiva a las hortalizas, cortando, retirando, despojando partes de las mismas, como hojas, tallos, troncos, ect.

Escaldado: Sumergir el alimento en agua caliente un instante, sacándolo rápidamente a agua fría.

Fermentación: es la transformación de un alimento por la acción de ciertos microorganismos. No es muy frecuente con las hortalizas pero hay elaboraciones que emplean esta técnica como por ejemplo el chucrut

4. CORTES APLICABLES A LAS HORTALIZAS

JULIANA: corte en bastones finos no muy largos

BRUNOISE: corte en dados muy pequeños

RALLAR: resultado de pasar una hortaliza de raíz o tubérculo por las pequeñas acanaladuras de un rallador

RODAJA: corte horizontal de mayor o menor grosor practicado en las hortalizas de fruto

TORNEAR: corte realizado con la puntilla a determinadas hortalizas para obtener formas y tamaños homogéneos o realzar su aspecto.

FILETEAR: cortar en rodajas finas hortalizas de bulbo, hongos, etc

FONDO DE ALCACHOFA: corte que se le da a las alcachofas para que su parte más carnosa quede en forma de cuenco

MIREPOIX: Dados de tamaños no regulares para la confección de salsas, caldos y fondos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 38 – ENERO DE 2011

VICHY: Acanalamiento y posterior corte en rodajas de zanahorias o naranjas y limones.

CUARTOS: resultado de dar dos cortes perpendiculares a hortalizas de fruto, hongos, etc.

CHIFONADA: elaboración de origen francés que consiste en rehogar en mantequilla lechuga y acedera cortada en tiras de 3-5cm de longitud y 1-3cm de grosor. Por extensión cuando practicamos este tipo de corte en los géneros anteriormente señalados, aunque sea para la realización de otros platos se le llamará de igual modo.

AVELLANA O PARIISIEN: Corte realizado con una cucharilla sacabolas.

CORTES PARA LA PATATA: Esta hortaliza tiene una gran variedad de cortes (paja, cerilla, bastón, española, puente nuevo, chips, rejilla, nido, soufflé, diente de ajo, cachelos)

5. MÉTODOS DE COCINADO

HERVIDO

Para hortalizas y verduras se hacen principalmente dos tipos de cocciones: una a partir de líquidos en ebullición, más empleadas para las hortalizas verdes; si la cocción es en agua es conveniente añadir a esta un poco de sal o bicarbonato para crear un medio básico que servirá para mantener vivo el color de las mismas. Otra cocción es la que se hace introduciendo el género en agua fría y poniéndolo en contacto con el calor para la posterior ebullición y cocimiento del mismo; este tipo de cocción se practica sobre todo en patatas y otras hortalizas cuyo color no sea predominantemente verde, conlleva una mayor pérdida de nutrientes pero evita que las hortalizas se “encallen” o lo que es lo mismo, se endurezcan superficialmente y no se ablande su interior durante la cocción.

Algunas hortalizas por sus características peculiares precisan un tratamiento especial:

Champiñones: al tratarse de un hongo su contenido en humedad es muy elevado y es por esto que no precisan de agua en su cocción, se les incorpora un poco de materia grasa (aceite o mantequilla), sal y unas gotas de limón y colocándolos en recipientes inalterables, tapados para evitar la evaporación de sus jugos. Se conservan en cámara dentro del propio líquido de cocción.

Lombarda: debe cocerse a partir de agua hirviendo adicionada de sal y un chorro de vinagre para evitar su decoloración; una vez cocida puede escurrirse pero sin enfriamiento rápido por medio de agua o bien conservarse en el líquido de cocción.

Alcachofas: se cuecen en una blanqueta (agua, harina, sal, zumo de limón y un poco de aceite o mantequilla) se introducen en frío y se conservan en el mismo caldo.

Espárragos: una vez pelados se envuelven en una estameña o paño blanco debidamente higienizado. Atados sin presionar demasiado para evitar que se corten y se introducen en un recipiente con agua y sal; se colocan en el fuego hasta que estén cocidos, dejándolos enfriar en su propio jugo ya que si se escurren se vuelven flácidos además de perder la esparragina, sustancia desintoxicante renal.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

Otro método consiste en atarlos y colocarlos de pie a modo de flores en un jarrón, de forma que las yemas no estén en contacto con el agua; al ser estas más blandas se cocerán simplemente por la acción del vapor producido, siempre que no olvidemos mantener el recipiente tapado. Se conservan en el caldo de cocción.

Remolacha: se pondrá a cocer en agua fría, sin pelar, dejándoles parte de los tallos para evitar que se desangren. Se conservarán en su misma agua de cocción.

BRASEADO

Es cocinar una verdura en un recipiente tapado a fuego lento con un poco de líquido y algo de grasa. Las hortalizas duras necesitan un blanqueado previo.

SALTEADO

Es cocinar un alimento a fuego muy vivo, en una sartén, con poca grasa, destapado y en pequeñas cantidades. El alimento adquiere un tostado exterior.

FRITO

Consiste en introducir el alimento en abundante materia grasa muy caliente para que el género cree una película en el exterior y no quede empapada de aceite.

Este método se utiliza generalmente para hortalizas de frutos (berenjenas, calabacines, pimientos, etc.) Los alimentos se pueden freír al natural, empanados, rebozados, enharinados y con pastas para freír.

REHOGADO

Se utiliza cuando queremos conseguir un ablandamiento de géneros homogéneos, sin costra superficial. Precisa de grasa suficiente para impregnar el alimento y baja temperatura. Un tipo de rehogado muy utilizado es el **sofrito**, básico en múltiples elaboraciones, que se usa como fondo o base de otros platos, generalmente está compuesto por cebolla, tomate, pimiento, ajo... en general hortalizas aromáticas en las que se suele incluir el apio y la zanahoria.

ASADO

Consiste en cocinar una verdura al horno o sobre una parrilla de carbón o gas, esta irá sazonada y engrasada. El alimento quedará dorado y puede asarse entero, a trozos, en brocheta, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 38 – ENERO DE 2011

GRATINADO Y GLASEADO

Consiste en cocinar un alimento previamente y terminarlo después al horno (gratinado) o a la salamandra (glaseado) para crearle un dorado o tueste superficial.

Para ello se utiliza una salsa como bechamel, holandesa, bearnesa, queso, etc.

AL VACIO

Consiste en someter a los alimentos a un proceso de envasado al vacío (bolsas especiales) y someterlos a una cocción nunca a temperaturas superiores a 100° durante un tiempo determinado en agua caliente o hornos de vapor.

Este sistema proporciona una serie de ventajas como la conservación, menor pérdida de nutrientes, comodidad de almacenamiento.

6. ELABORACIONES BÁSICAS PARA LAS HORTALIZAS

En este apartado vamos a realizar diferentes recetas, para ejemplificar los diferentes métodos de cocinado para las hortalizas.

ESPARRAGOS COCIDOS CON VINAGRETA

Ingredientes:	Elaboración:
Espárragos cocidos Tomate 1 unidad Cebolla ½ unidad Pimiento morrón 1 unidad Pepinillos en vinagre 20 gr. Alcaparras 20 gr Huevo duro 1 unidad Mostaza Vinagre 1 dl	<ul style="list-style-type: none"> • cocer los espárragos y disponer en un plato o una fuente • preparar la vinagreta mezclando todas los ingredientes picaditos (en brunoise) en un bol • condimentar la vinagreta con el aceite, el vinagre, la sal, la pimienta, la mostaza y el perejil. • salsear con la vinagreta por encima de los espárragos, unos corazones de tomate y un poco de huevas de mujol (opcional)

Huevas de mujol Aceite de oliva 3 dl Perejil Sal, pimienta blanca	
--	--

ENDIVIAS BRESEADAS

Ingredientes: Endivias 4 unidades Mantequilla 50 gr Azúcar moreno 75 gr Vino fino 2 dl Tomillo Pimienta blanca	Elaboración: <ul style="list-style-type: none"> • blanquear las endivias en un caldo blanco (agua, limón y mantequilla) • las partimos por la mitad y las doramos con la mantequilla y el azúcar moreno. • Las colocamos en un recipiente adecuado junto con el vino fino, el tomillo, la pimienta y un poco de agua o caldo de verduras • Dejamos cocinar a fuego lento, con el recipiente tapado.
---	--

ESCABECHE DE VERDURA

Ingredientes: Calabacín 150 gr Zanahoria 150 gr Espárrago verde 150 gr Judías verdes 150 gr Naranja 2 unidades Limón 1 unidad Vinagre 1 dl	Elaboración: <ul style="list-style-type: none"> • cortar la zanahoria y el calabacín con un pelador a láminas • blanquear y enfriar la judía verde, y los ajetes limpios y troceados • saltear las verduras a fuego vivo con un poco de aceite, añadir el zumo de naranja, el zumo de limón y el vinagre • dejar cocinar un momento y sazonar con la sal y la pimienta verde. • Presentar el plato dispuesto de forma armoniosa
--	---



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 38 – ENERO DE 2011

<p>Aceite de oliva 3 dl Sal Pimienta verde</p>	
--	--

ESPARRAGOS EN TEMPURA

<p>Ingredientes: Espárragos 12 unidades Harina 300 gr Agua 4 dl Azúcar 2 cucharadas Levadura prensada 20 gr Sal Huevas de Mujol Mayonesa perejil</p>	<p>Elaboración:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poner en un bol la harina, sal, levadura y azúcar • añadir el agua a no más de 30° C • dejar fermentar 1 hora aproximadamente en un lugar templado • pasar los espárragos por la tempura y freír en abundante aceite caliente • colocar en una fuente sobre papel absorbente y consumir bien caliente • en la presentación se puede acompañar de unas huevas de mujol y una mayonesa de perejil.
---	--



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 38 – ENERO DE 2011

BERENJENAS AL GRATÉN

Ingredientes: Berenjenas 2 unidades Salsa de tomate 300 gr Nata 3 dl Bechamel ½ litro Queso rallado 100 gr Mantequilla 50 gr	Elaboración: <ul style="list-style-type: none">• cortamos las berenjenas en rodajas y las freímos pasadas por harina• las colocamos en cazuelas de barro pintadas con un poco de mantequilla• napamos con la salsa de tomate, la bechamel y la nata• espolvoreamos con el queso rallado• gratinamos en el horno a unos 200º
---	--

ASADILLO DE VERDURAS

Ingredientes: Cebolletas 4 unidades Berenjenas 2 unidades Pimiento rojo 2 unidades Calabacín 1 unidad Tomate 2 unidades Sal c/s Vinagre c/s Aceite de oliva c/s	Elaboración: <ul style="list-style-type: none">• meter en el horno las verduras lavadas, con un poco de sal y aceite a unos 180º.• ir sacándolas conforme estén cocinadas• dejarlas enfriar, y cortarlas a juliana gruesa.• Colocarlas en un bol, aliñarlas con una vinagreta y un poco del jugo del asado, se puede acompañar con una rebanada de pan frita.
--	---



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

Bibliografía:

- Juan Fradera Vila 1997. GUÍA PRÁCTICA DE TÉCNICAS CULINARIAS PARA EL PROFESIONAL
- Hermann Gruner, Reinhold Metz y Alfredo Gil Martínez 2005. PROCESOS DE COCINA. Editorial: AKAL, ciclos formativos
- Luis Irizar. TÉCNICA Y GESTIÓN DE UN OFICIO. Editorial: Urumea
- Manuel Vázquez Montalbán. 2003. DICCIONARIO INDISPENSABLE PARA LA SUPERVIVENCIA: Editorial: Ediciones B, S.A.
- Libro completo de recetas CLASES DE COCINA. 1994. publications international, LTD.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Francisco Diaz Ramiro
- Centro, localidad, provincia: I.E.S. "La Atalaya", Conil de la Frontera, Cádiz
- E-mail: pacopeli20@hotmail.com