|  |
| --- |
| Liceo José Victorino Lastarria  Rancagua  Formando Técnicos para el Mañana  Unidad Técnico Pedagógica    ELABORACIÓN DE ALIMENTOS DE BAJA COMPLEJIDAD  Profesor: José Luis Muñoz Quinteros. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Objetivo del Aprendizaje n° 3**  Elaborar productos de baja complejidad gastronómica utilizando equipos y utensilios para procesar las materias primas e insumos requeridos. | | PUNTAJE IDEAL:  pts.  10 pts. | PUNTAJE LOGRADO | NOTA: |
| **OBJETIVO:** reforzar y retroalimentar técnicas de cortes de la guía pasada (estructuradores del sabor)  Comprender las características de los fondos de cocina. | |
| **FECHA:** semana del 11 al 15 de mayo. | **CURSO:**  3°B |

**ACTIVIDAD:**

1. Lee atentamente esta guía para poder comprender la importancia de esta información.
2. Realiza breve retroalimentación de la guía anterior respondiendo sus preguntas.
3. Lee atentamente para comprender de que se tratan los fondos de cocina y puedas comprender cuáles son sus características y para que se usan.

**2- Retroalimentación de los estructuradores del sabor:**

Como ya hemos visto en las guías anteriores los estructuradores del sabor son conjuntos de productos que potencian el aroma y sabor de muchas preparaciones si así lo queremos, están compuestos por juntos de verduras o hierbas aromáticas, siempre y cuando estas no generen alteraciones a nuestras preparaciones y respeten bien los sabores y aromas manteniéndolos en perfecto equilibrio, otorgándolos leves notas aromáticas y sabores enriqueciendo nuestros platillos.

PREGUNTAS:

1. Según las características de los estructuradores del sabor ¿Qué elementos crees que podrían alterar las preparaciones si son mal o utilizados en exceso? (5 pts)

Respuesta:

1. Según las características del estructurador del sabor inventado por ti ¿Qué aporte genera en las comidas y en que plato lo utilizarías? (5 pts)

Respuesta:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# AYUDAS DE COCINA.

Son preparaciones auxiliares en la cocina clásica y moderna y se utilizan como complemento para realzar y estructurar el sabor, aroma, textura y a la vez para espesar o refinar salsas, sopas y cremas. A su vez es necesario aplicarlas metódicamente para desarrollar preparaciones de gran calidad y profesionalismo.

Como se menciona anteriormente las ayudas de cocina son diversas y las podemos clasificar en agentes espesantes, agentes refinadores, estructuradores del aroma y sabor, y fondos.

1. LOS FONDOS

Se llaman fondos de cocina a los líquidos enriquecidos de sabor y aroma, obtenidos de la cocción de huesos de vacuno, aves, pescados o verduras, a partir de agua fría. Se utilizan como base esencial para la preparación de salsas, consomé, sopas, hidratar preparaciones etc. Para obtener el mejor resultado de estos caldos son las cocciones lentas y prolongadas.

Un buen fondo debe ser transparente y tener un gusto pronunciado al alimento que se hierve, también hay fondos que al enfriarse obtienen una consistencia gelatinosa, rica en colágeno y muy concentrada en su sabor, en el cual encontramos la famosa “glace de viande”

En el caso de los fondos oscuros, los podemos obtener de la cocción de huesos de vacuno, ave o carne de buey, esta última es un tipo de carne más oscura, pero a diferencia de los caldos claros, los ingredientes de estos se deben dorar o tostar mediante una materia grasa, en la olla donde se cocinara o en el honro. Es habitual añadir tomate el cual su acidificación aselara la gelatinización.

**FONDO CLARO DE VACUNO**

Antes que todo debemos lavar los huesos y darles un blanqueado, disponiendo los huesos en agua hirviendo y esperamos que nuevamente el agua alcance su punto de ebullición, sacamos los huesos y los volvemos a lavar en agua fría. Esto permitiré sellar la superficie, quitar impurezas y evitar que el caldo se enturbie.

Para elaborar este fondo debemos disponer los ingredientes en donde nuestro factor principal son los huesos de vacuno, en una olla a partir de agua fría y, dejar cocinar lenta y prolongadamente sin sal ni pimienta.

VIDEO REFERENCIAL: <https://www.youtube.com/watch?v=3p43sKgcnpM>

|  |
| --- |
| HUESOS DE VACUNO + MIREPOIX + BOUQUET GARNI + SACHET + AGUA FRÍA + COCCIÓN LENTA =  FONDO CLARO VACUNO. |

**FONDO CLARO DE AVE.**

El fondo de ave es un fondo blanco, sus ingredientes y preparación es igual a la del fondo de vacuno, reemplazando los huesos de vacuno por algunos huesos de aves. Los mejores fondos de aves son los obtenidos de la cocción de aves enteras, pero generalmente utilizamos sus carcasas.

VIDEO REFERENCIAL: <https://www.youtube.com/watch?v=maE-S6s0wXk>

|  |
| --- |
| HUESOS DE AVE + MIREPOIX + BOUQUET GARNI + SACHET + AGUA FRÍA + COCCIÓN LENTA Y PRLONGADA =  FONDO BLANCO DE AVE. |

**FONDO DE PESCADO O CALDO CORTO**

Se prepara básicamente utilizando la misma técnica que los fondos anteriores a base de huesos, cabezas y espinas de pescado.

|  |
| --- |
| CABEZAS, ESPINAS O HUESOS + MIREPOIX + BOUQUET GANI + SACHET + AGUA FRÍA + COCCIÓN LENTA =  FONDO DE PESCADO O CALDO CORTO. |

**FUMET**

Como los fondos anteriores su elaboración es similar pero es aconsejable cuidar bien la estructura de su sabor ya que no que si como resultado final obtenemos obtenemos un caldo muy colorido, turbio o fuerte de sabor, podría terminar aplastando el sabor de las preparaciones que deseamos realizar a base de fumet y, muy por el contrario como resultado queremos un caldo blanco y suave y aromático.

Para realizar este fondo es aconsejable blanquear nuestras partes del pescado al igual que los fondos anteriores, y luego disponemos nuestros ingredientes a cocinar a partir de agua fría con la gran diferencia a los fondos anteriores, que este lleva vino blanco y mire poix blanco.

VIDEO REFERENCIAL: <https://www.youtube.com/watch?v=ddJ_6QLhrVc>

|  |
| --- |
| Espinas y cabeza de pescad blanco + mirepoix blanco (puerro, cebolla, apio) + hierbas aromática (laurel) + pimientas + vino blanco + agua fría + cocción lenta y prolongada=  Fumet de pascado. |

**REFERENCIA**

Estos fondos son la bese para la elaboración de muchas recetas, así como el fondo oscuro es la base de una tradicional salsa española, el blando blanco de ave es la base de una salsa alemana. Si queremos enriquecer un cremoso rissotto, utilizaremos el fondo más adecuado al sabor que queremos lograr.

Ahora que ya sabemos elaborar los fondos de cocina, todas nuestras preparaciones resultaran especialmente deliciosas.



ENVIAR FOTOS DEL FONDO Y SUS PASOS EL CORREO ALUMNOS DEL 3°B [munozquinterosj@gmail.com](mailto:munozquinterosj@gmail.com)

ATEE. PROFESOR JOSE LUIS MUÑOZ QUINTETOS.